نەخۆشییە دەروونییەکان

نوسینی

د. ئەفرام محمد حسن

پسپۆری نەخۆشیە دەرونی و دەماریەکان

چاپی یەکەم ٢٠٠٩

نەخۆشیەدەرونیەکان

نوسینی

د.ئەفرام محمد حسن

پسپۆڕی نەخۆشیە دەرونی و دەماریەکان

پێداچونەوەی زمانەوانی

لهۆن قادر

ناوی کتێب : نەخۆشیەدەرونیەکان

نوسـیـنی : د. ئەفرام محمد حـسن

پێداچونەوەی زمانەوانی : لەوێن قادر

دیزاین : ئیبراهیم معروف

نۆرەی چاپ : یەکەم ٢٠٠٩

چاپخانە : تاران _ نشراحسان

ژمارەی سپاردنی (١١٤٨)ی ساڵی ٢٠٠٩ وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشکەشە

بە مامۆستای مرۆڤایەتی پێغەمبەر درودی خوای لەسەربێت.

بە دایك و باوکم.

بەو مامۆستایانەی لە ماوەی ٢٢ ساڵی خوێندنمدا هەمیشە وەك کۆمەڵە مۆمێك بوون بۆ رۆشنایی و رێنماییم.

بۆ هەر پزیشك و کارمەندێك هەوڵ دەدات لە ئازارەکانی تاك و خێزان کەم کاتەوە.

بۆ هەر کەسێك رۆژێك لە رۆژان هەستی بە نائارامی کردبێت.

بۆ ئەو خێزانانەی ئەندامێکیان نەخۆشی دەرونی هەیە.

بۆ هەر کەسێك ئەم پەرتوکە بە دڵسۆزانە دەخوێنێتەوەو لەرێی تێبینی و بۆچوون و رەخنە بونیادنەرەکانیەوە چاپی ئایندەی ئەم پەرتوکە دەوڵەمەنتر دەکات.

ئەم پەرتوكە بە شێوازێك نوسراوە نەخۆش ، كەسوكاری نەخۆش ، سەرجەم تاكەكانی كۆمەڵ، خوێندكارانی پەیمانگا و كۆلیژە پزیشكیەكان، خوێندكارانی خوێندنی باڵا، پزیشكەكان لێی سودمەند دەبن.

بەڕێزان دەتوانن بۆچوون و ڕەخنەكانتان بەم ناونیشانانە ڕەوانە بكەن:

١- afram_afram@yahoo.com

بەشی یەکەم:

دەستپێك و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە

دەستپێك و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە

Introduction and correction of some false ideas

نوسین لە بارەی بابەتە زانستیەکانەوە کارێکی ئاسان نیە بە تایبەتی لەبارەی نەخۆشیە دەرونیەکانەوە کە تا ئێستاش بە نەنگیەك دادەنرێ لە کۆمەڵگەی ئێمەدا. کۆمەڵێکی زۆر وشە و زاراوەی نەشیاو بۆ ئەو کەسانە بەکاردەهێنرێ کە یەکێك یان زیاتر لە نەخۆشیە دەرونیەکانیان هەبێ. وەنەبێ ئەم حاڵەتە تەنها لەنێو کەسانی نەخوێندەوار و لادێ دوور دەستەکاندا هەبێ بەڵکو لە ئاستە بەرزەکانی خوێندن و لە نێو شار و شارۆچکەکانیشدا هەمان حاڵەتی نەزانین هەیە تەنانەت لە نێوان پزیشکەکانیشدا کە پسپۆری بوارەکانی ترن. هەمیشە یان زۆر کات پزیشك و ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە بەشێوەکی نا ئاسایی سەیر دەکرێن.

سەرەڕای هەندێ بۆچونی هەڵە سەبارەت بەم نەخۆشیانە کە گرنگترینیان ئەمانەی خوارەوەن:

١- نەخۆشی دەرونی پەیوەندی بە لاوازی ئیمانەوە هەیە یان ئەوانەی بڕوایان پتەوە کەمتر توشی نەخۆشی دەرونی دەبن.

ئەم بۆچوونە برێك لە ڕاستی و زۆرێك لە هەڵە لە خۆ دەگرێ ئەوەی ئاشکرایە نەخۆشیە دەرونیەکان بە شێوەیەکی گشتی دەکرێن بەدوو بەشەوە ، بەشێکیان بریتیە لە حاڵەتی زوهان یان سایکۆسس کە لە موسلمان و غەیرە دینەدا وەکو یەك ڕوودەدات و هیچ توێژینەوەیەك نیە باس لەوە بکات لەو وڵاتانەی دانیشتوانەکەی موسلمانن کەمتر ڕوودەدات. گەر هەندێ توێژینەوەی واش هەبێ هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئاستی هۆشیاری دەرونی لەم وڵاتانەدا لاوازە تاك و خێزان زۆرجار لەبری پزیشك و نەخۆشخانە پەنا دەبەنە بە کەسانێك کە دەکرێ هەر ناوێکیان لێ بنێین جگە لە چارەساز.

جۆری دووەم لە نەخۆشیە دەرونیەکان حاڵەتی نیۆرۆسسە یان ئەعساب کە زیاتر حاڵەتی خەمۆکی و دڵەڕاوکێ هەندێ حاڵەتی تر دەگرێتەوە ڕوودانی ئەمانەش ڕەنگە تا ڕادەیەکی زۆر هەمان ڕێژەی وڵاتانی ئەوروپا بێت بەلام لەم

وولاَتانەدا خەلَكی لای نەنگیە سەردانی پزیشك بكات و هەمیشە ژمارەی پزیشكەكان زۆر كەمە نەخۆش ناچار دەبێت دەیەها هەندێ جار سەدەها كیلۆمەتر ببرێت تاكو بگاتە لای پزیشك ئەویش بە ماوەیەكی كورت بەبێ بایەخپێدانی پێویست بەرێی دەكات بۆ ماڵەوە لەبەر كەمی كات یان نەبوونی نەخۆشخانەی تایبەت یان هاوكاری نەكردنی كەس كاری نەخۆش بۆ چارەسەر و زۆر جار سەردانی پزیشكی بوارەكانی تر دەكات ، هەوڵ دەدات حاڵەتی نەخۆشەكەیان بە شتێكی تر راڤە بكات جگە لە دەروونی و گەر ئەو پزیشكە رەوانەی پسپۆری دەروونی بكات كە زۆربەیان نایكەن دەڵێ خۆ نەخۆشەكەی ئێمە شێت نیە؟ (

ئەمە گەر سەردانی پزیشك بكەن كە زۆربەیان سەردانی كەسانێك دەكەن بەناوی ئاینەوە چارەسەری خەلَكی دەكەن بە شێوەیەكی ئاشكرا نەخۆش دەروتێننەوە گەلێ شێوازی نەشیاو بەكاردێنن كە نەك لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا شتی وا نیە بەلَكو لە زیندانەكانی دەزگا داپلۆسێنەرەكانی جیهانی سێشدا كاری وا دڕندانەو دوور لە ئینسانیەت هەمیشە روونادات.

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین هەندێ نیشانەی نەخۆشیەكان لە كەسانی باوەڕداردا كەمترە وەك لە كەسانی بێباوەڕ، ئەمەش بۆ كاریگەری ئیمان و تێروانینی تاك بۆ ژیان و ئایندە دەگەرێتەوە كە گومانی تێدا نیە كەسانی موسلمان بە شێوەیەكی واقعیانە تر دەروانننە ژیان و شتە بچوكەكان لە خۆ گەورەناكەن و بیرلە خۆكوشتن یان هەوڵی خۆكوشتن نادەن یان زۆر بەكەمی پەنا دەبەنە بەر ئەم رێگەیە سەرەرای ئەوەی لە چارەسەرو خۆگونجاندندا لەگەڵ كێشەكان پەنا نابەنە بەر رێگەی نادروست كە گرفتەكان ئالۆزتر دەكات وەكو بەكارهێنانی ئەلكحول مادەهۆشبەرەكان.

٢- پێكهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە بۆ زۆربەی نەخۆشیەكان.

بەداخەوە ئەم بۆچونە هەڵەیە لە سەرجەم ئاستەكانی كۆمەڵدا بلاَوە . كاتێك خێزانێك ئەندامێكیان نەخۆش دەبێت هەوڵ دەدەن بشارنەوەو سەردانی پزیشكی پێ نەكەن یان پاش ماوەیەك لە وەرگرتنی چارەسەر كاتێك هەندێك لە نیشانەكانی دیار نامێنێ بەئاسانی ناناسرێتەوە كە نەخۆشی دەروونی هەیە خێرا پەنا دەبەنە

بەر ئەوەی ژنی بۆ بێنن یان بە شووی بدەن بێ ئەوەی بە لایەنی بەرامبەری بڵێن نەخۆشی دەروونی هەیە . بە بۆچوونی خۆیان بە ژنهێنان یان شووکردن کێشەکان چارەسەر دەبێ و هەندێجار بۆ لە کۆڵکردنەوە خێزانی بۆ دروست دەکەن .

بەداخەوە هەندێ پزیشك کاتێك نەخۆشێك سەردانیان دەکات بە نیشانەکانی حاڵەتەکەی وا دەردەکەوێ کە گرفتێکی کۆمەڵایەتی هەبێ زیاتر لە تەندروستی ، هەندێجار گرفتی تەندروستیشی هەیە وەکو حاڵەتی دڵەراوکێ یان خەمۆکی بە کەسوکاری نەخۆش دەڵێن لە ڕستەیەکی گاڵتە ئامێزدا ژنی بۆ بێنن چاکدەبێ ! یان بۆ شوو وا دەکات!

لێرەدا جێ خۆیەتی ئاماژە بە هەندێ ڕاستی بدەین :

- هەرگیز بنەمایی خێزان لە سەر درۆ و فێڵ لەیەککردن دانەمەزرێ و ئەو خێزانانەی بەو جۆرە دروست دەکرێن تەمەنی بەردەوامیان لەتەمەنی فریودانەکە درێژتر نابێت.
- هەرگیز ئاینی پیرۆزی ئیسلام لەسەر ئەو فریودانە ڕازی نیە گەر پێغەمبەری ئیسلام بۆ فرۆشیارێك کە کیلۆیەك میوەت بداتێ و لەبری چاکەکە میوەی خراپت بداتێ بڵێ ئەوە لە ئێمە نیە واتە لە ڕیزی موسلمانان نیە دەبێ بەرامبەر ئەوە بڵێ چی لە بابەتێکی واگرنگدا درۆ دەکات و تاك و خێزانی بەرامبەر فریو دەدات (پەنا بەخوا).
- بێگومان ئەم بارە لێرەدا ناوەستێ بەڵکو پاش ماوەیەکی کورت کارەکە دادگای تێدەکەوێت لە بری خێزان دروستکردن دژایەتی لە نێوان دوو بنەماڵەدا دروست دەبێ.
- لێرە حەز دەکەم ڕووداوێکی ڕاستەقینە بگێڕمەوە کە ماوەیەك پێش ئێستا نەخۆشێك هاتە لام و گلەیی ئەوەی دەکرد لە هاوسەرەکەی نەخۆشی دەروونی (سکیزۆفرینیای) هەیە لە کاتی ژنهێناندا پێیان نەوتووە بەڵام لە هەمان کاتدا ئەم بەڕێزە خۆیشی نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەبوو بە هاوسەرەکەی نەوتبوو ، واتە ئەوەی چاڵێك بۆ برای هەڵکەنێ خۆی تێی دەکەوێ!!

٣- ئەوەی نەخۆشی دەروونی هەیە ناتوانێ ژیانی هاوسەری پێکبهێنێت؟

وەك چۆن كەسانێك هەن لەو باوەڕەدان پێكهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە ، كەسانێكیش هەن لەو باوەڕەدان كە ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە دەبێ بیر لەژنهێنان نەكەنەوە ، لە لایەكەوە بە بیانوی ئەوەی ژنهێنان بەرپرسیاریە و بەم كەسانە هەڵناسورێ لە لایەكی ترەوە وای بۆ دەچن منداڵەكانیان توشی هەمان نەخۆشی دەبێ. لێرەدا تەنها وەڵامی بەرپرسیارێتیەكە دەدەینەوە ئەوی تر دەكەینە وەڵامی پرسیارێكی تر.

گومانی تێدا نیە كە پێهێنانی ژیانی هاوسەری بەرپرسیارێتیەو ئەركێكی گرانەو بە هەموو كەس هەڵناسورێ ، گەر باسی ئەوانە بكەین كە نەخۆشی دەرونیان نیە ئایا چەندیان دەتوانێ خێزان دروست بكات یان ئەوانەی دروستیان كردووە چەندیان سەركەوتون لەو پەیوەندیە هاوسەریەدا ، ئەو هەموو تەلاقەی دەدرێت چەندیان نەخۆشی دەرونیان هەیە، دیارە برێكی زۆری ئەو جیابونەوانە بۆ هۆكاری كۆمەلایەتی و ئابوری و پێكەوە نەگونجان و خیانەتی زوجی و .... هتد . دەگەڕێتەوە بەلام ئەم هۆكارانە زۆر باس ناكرێ كاتێك یەكێك لە هاوسەرەكان نەخۆشیەكی دەرونی دەبێ ئەوی تریان لەكاتی جیابونەوەدا بە هەموو دنیادا جار دەدات كە هاوسەرەكەی نەخۆشی دەرونی هەبووە بۆیە جیابۆتەوە ، ئەگەر وانەبوایە ئەم كەسێكی زۆر باشەو لەگەڵ هەموو كەسێكدا هەڵدەكات و هەوڵ دەدات سۆزوبەزەیی دەوروبەر بۆ خۆی رابكێشت . گومانی تێدا نیە لە كۆمەلگەیەكی دواكەوتووی وەك ئێمەشدا نەخۆشی دەرونی وەك نەنگیەك یان تەنانەت وەك تاوان سەیر دەكرێ بۆیە دەوروبەر پێی دەڵێن (دەست خۆش باش بوو خۆت نەجات دا. تەمەنی خۆت لە چیا دەفەوتێنی، لەگەڵ عاقلەكاندا زۆرمان تەواو كردووە جا نۆبەی ......) زۆر ڕستەی بێ سەروبەری تر . ئیتر كەس گوێ لە لایەنی بەرامبەر ناگرێ هەموو كێشەو گرفتەكان دەگەڕێننەوە بۆ لایەنی دووەم.

وەك لە وەڵامی پرسیارەكەی پێشودا ووتمان ژیانی هاوسەری لەسەر كۆمەڵێ بنەما دروست دەكرێ ، بەلام بیرمان نەچێ زوربەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە و نەخۆشیەكەیان بۆ ماوەیەكی دیاری كراوە دەتوانن ژیانی هاوسەری دروست بكەن و هیچ گرفتیان نیە ، ئەوانەشی نەخۆشیەكانیان درێژ خایەنە دەتوانن لەسەر

بنەماكانی پێشوو بیر لە هاوسەرگیری بكەنەوە. لەهەندێ حاڵەتدا زۆر گرانە ئەو كەسانە بتوانن پرۆسەی هاوسەرگیری بەسەركەوتووی بە ئەنجام بگەیەنن.

٤- ئەخۆشی دەرونی چاكبونەوەی نیە؟

یەكێكی تر لەو بۆچونە هەڵانەی لە كۆمەڵگەی خۆماندا و لەهەندێ شوێنی تری دونیادا هەیە. بێ ئومێدیە بەرامبەر بە چاكبونەوەی ئەو كەسەی ئەخۆشی دەرونی هەیە ، گومانی تێدا نیە ئەم بۆچونە لە ڕاستیەوە زۆر دوورە . زوربەی زۆری ئەخۆشیە دەرونیەكان چاكدەبنەوە و ڕەنگە هەر یەكە لە ئێمە لە ژیانی خۆیدا دەیەها حاڵەتی وای دیبێ كە كەسێك لە ژیانیدا تەنها بۆ جارێك یان چەند جارێك سەردانی پزیشكی دەرونی كردووە پاشان لە ژیاندا پێویستی بە چارەسەر و ڕێنمایی تر نەبووە. گەر ئەمە بۆ خەڵكی ئاسایی ڕاست بێ لای پزیشكی دەرونی ڕاستیەكی حاشا هەڵنەگرە كە ئەوانەی ئەخۆشی دڵەراوكێ یان خەمۆكی یان ترسی كۆمەڵایەتی یان عەمەلی (واسواسی) یان هەیە زوربەیان چاكدەبنەوە. (سەبارەت بە ئەگەری چاكبونەوەی هەرئەخۆشیەك ، لەگەڵ ئەخۆشیەكەدا باسكراوە).

٥- ئەخۆشی دەرونی ئەخۆشیەكی بۆ ماوەیە.

زۆرجار لەژێر ئەم ڕستەیەدا ستەمی گەورە لە تاك و خێزان دەكرێ و ستەمەكە تەنها بەتاكی ئەخۆشەوە ناوەستێ بەڵكو دەچێتە سنوری خێزان و هەندێجار لەو سنورەش تێپەر دەكات.

كێمان هەیە ئەوەی نەبیستبێ كاتێ یەكێك دەیەوێ ژیانی هاوسەری دروست بكات گەر بنەماڵەی بەرامبەر یەكێكیانە هەبێ ئەخۆشی دەرونی هەبێ هەنگاوێ دێتە دواوە خۆ گەر ئەخۆشیەكە لە بنەماڵەی كچەكەدا بێ چەند هەنگاوێ دێتە دواوە گەر بەتەواوی پاشەكشە نەكەن لەژێر پەردەی بۆ چوونێكی هەڵەی تردا (سێ یەكی مندالا لە خاڵوانی دەردەچێ!) .

گومانی تێدا نیە بۆ زۆربەی ئەخۆشیە دەرونیەكان بۆ ماوە كاریگەری هەیە بەلام نەك بەو جۆرەی خەڵكی لێی تێگەشتوون ، هەركەسێ دایكی یان باوكی ئەخۆشی دەرونی هەبوو منداڵەكانیشیان توش دەبن.

ئەخۆشیە دەرونیەكان بە شێوەكی گشتی دوو هۆكاری هەیە بۆماوە لەگەڵ ژینگە

(لەبەشێکی تردا باسی دەکەین) ، گومانی تێدا نیە زوربەی توێژینەوە تازەکان ئاماژە بەوە دەکەن گەر یەکێك نەخۆشی دەرونی هەبێ ئەگەری ئەوەی تاکێکی تر لەو ماڵەدا توشی ببێ زیاترە وەك لە کەسێکی تر کە لە بنەماڵەکەیاندا ئەو حاڵەتە نەبێ ، بەلام توشبونەکە حەتمی نیە بەڵکو ئەگەرەکان زیاتر دەکات بۆ نمونە حاڵەتی دڵە راوکی نزیکەی لە (٢٪) ی هاولاتیان توشی دەبن بەلام گەر یەکێك ئەم حاڵەتەی هەبێ ئەگەر توشبوونی ئەندامانی خێزان نزیکەی لە (١٥٪) ە. حاڵەتی سکیزۆفرینیا نزیکەی لە (١٪)ی هاولاتیان توشی دەبن گەر یەکێك لە باوان ئەم حاڵەتەی هەبوو ئەگەر توشبونی منداڵەکەیان نزیکەی لە (١٠٪) دەبێ و گەر هەردوو باوان نەخۆشیەکەیان هەبوو ئەگەرەکە بۆ لە (٣٣٪) بەرزدەبێتەوە واتە یەك لە سێ نەك لە (١٠٠٪).

٦- نەخۆشی دەرونی واتە شێتی.

ئەم ڕستەیە خۆی وەلامی خۆی دەداتەوە یان ڕاستر خۆی هەڵەی بۆ چونەکە دەخاتە روو چونکە هەر کاتێ وو تمان نەخۆشی ئیتر شێتی وجودی نامێنێ دیارە هیچ نەخۆشیەکیش نیە ناوی شێتی بێت. شێتی زیاتر ووشەیەکی سەرزارەکیە بۆ دەربڕینی نارەزایی یان نەشیاوی هەندێ ڕەفتار بەکاردێ و لە دونیای زانستدا ئەم ووشەیە بونی نیە ، چونکە هەرحاڵەتێك تۆ پێی دەڵێی شێت لە دونیای نەخۆشیە دەرونیەکاندا ناوی خۆی هەیەو وەکو حاڵەتێك ڕەفتاری لەگەڵدا دەکرێ . دەشێ ئەو کەسە نەخۆشی تێکچونی کەسێتی یان حاڵەتی شادی یان سکیزۆفرینیای یان بیرکۆلی هەبێ .

٧- دەرمانەکانی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێ بۆ هەتا هەتایە بەکاربهێنرێ و دەبێتە هۆی ئالوودەبوون(راهاتن).

ماوەی چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان لە نەخۆشیەکەوە بۆ نەخۆشیەکی تر دەگۆرێ ، هەندێ حاڵەت پێویستی بە دەرمان نیە و تەنها بە ڕێنمایی دەرونی چاکدەبێتەوە و هەندێکی تر ڕێنمایی و دەرمانی پێکەوە بۆ بەکاردەهێنرێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو شەش مانگ یان برێك زیاتر و هەندێکی تر تەنها دەرمانی بۆ بەکاردەهێنرێ دیسانەوە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو لە زوربەی حاڵەتەکاندا کەمتر لە

ساڵێك و لە هەندێكیاندا بۆ دوو ساڵ، هەندێ حاڵەتی تر چارەسەرەكەی وا دەخوازێ تەزووی كارەبای بۆ بەكاربهێنرێ هاوشان لەگەڵ دەرمان یان چارەسەری دەروونی یان هەردووكیان.

بەڵام گەر ئاورێك لە نەخۆشیە جەستەییەكان بدەینەوە ئەوەی پێی دەڵێن نەخۆشیە درێژ خایەنەكان وەكو شەكرە یان بەرزی فشاری خوێن تاك دەبێ هاتاهەتایە دەرمان بخوات و كاریگەری ئەو دەرمانانە لە دەرمانە دەرونیەكان كەمتر نیە.

سەبارەت بەوەی دەرمانەكان دەبێتە هۆی ئالوودەبون برێكی زۆری دەرمانە دەرونیەكان وەكو دژەسایكۆسس (بۆ چارەسەری شادی و سكیزۆفرینیا بەكاردەهێنرێ) یان دژەخەمۆكیەكان (بۆ چارەسەری خەمۆكی و عەمەلی (واسواسی) و ترسی كۆمەلایەتی .....هتد)بەكاردەهێنرێ یان دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج (بۆ چارەسەری توندوتیژی كە هاوشان بێت لەگەڵ نەخۆشیەكی دەرونی یان بۆ چارەسەری پەركەم بەكاردەهێنرێ) ئەمانە كە بەشی هەرەزۆری دەرمانەكانی دەرونین نابنە هۆی ئالوودەبوون. پاش ماوەی پێویست لە بەكارهێنان تاك دەتوانێ وازیان لێ بهێنێت بەبێ بوونی نیشانەكانی لێگرتنەوە لە هەندێ حاڵەتدا نیشانەكانی لێگرتنەوە روودەدات بەڵام هێندە توند نیەو چارەسەردەكرێ.

ئەو دەرمانانەی كە حاڵەتی ئالوودەبوون دروست دەكەن زیاتر دەرمانەكانی دژەڵەراوكێن (كە بۆ حاڵەتی دڵەراوكێ یان بۆ خەواندنی نەخۆش بەكاردەهێنرێ) ئەم گروپە بۆ ماوەیەكی دیاریكراو بەكاردەهێنرێ كە چەند هەفتەیەك تێپەرناكات چونكە گەر ماوەیەكی لەوە درێژتر بەكارهێنرا وەگەرێ ئالوودەبوون روودەدات ، بەداخەوە تاك زۆرجار لە ئەنجامی ئەوەی لەو ماوەیەكی پزیشك بۆی دیاری دەكات زیاتر دەیخوات توشی ئالودەبوون دەبێت . ئەمە تەنها لە لایەن پزیشكانی دەرونیەوە نیە ئەم گروپی دەرمانە لە لایەن پزیشكان هەناوی و كۆئەندامی دەماریشەوە دەنوسرێ لەوانەیە پزیشكانی دەرونی لە هەموان كەتر بینوسن بە هۆی بوونی دەرمانی تر كە هەمان رۆل دەگێرێ.

یەكێكی تر لەو دەرمانانەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە پێی ئالوودەدەبن

حەبی ئارتینە * ، ئەم حەبە بەکاردەهێنرێ بۆ کەمکردنەوەی یان چارەسەرکردنی ئەو زیانە لاوەکیانەی لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەسایکۆسس دەکەونەوە (ڕەقبوونی ماسولکەکان و ماخۆلان و جوڵەی نائاسایی ماسولکەکانی دەم و چەناگە) بەلام گرفتی ئەم حەبە لەوەدایە تاک بە خواردنی هەست بە خۆشی دەکات بۆیە لەو بڕەی کە بۆی دیاری دەکرێ زیاتر دەخوات و هەندێجار دەرمانەکانی نەخۆشییەکە ناخوات تەنها ئەم حەبە بەکاردەهێنێ و بێگومان لەمەشەوە سەردەکێشێ بۆ مادەی تر.

بەکورتی دەتوانین بڵێین زوربەی زۆری دەرمانەکانی دەروونی نابنە هۆی ئالودەبوون ، ئەوبڕە کەمەشی دەبنە هۆی ئالودەبوون گەر بە پێی ڕێنماییەکانی پزیشك بەکاربهێنرێ ئەو گرفتە روونادات.

٨- هۆکاری نەخۆشیە دەرونیەکان جنۆکەیە .

تێبینی: لەم کتێبەدا زیاتر لە جارێك ناوی شێخ و مەلا هاتووە زۆرجار بە تەنیشتیەوە لە کەوانەیەکدا نوسراوە بازرگانانی ئایین ، دیارە لێرەدا مەبەست لەو مامۆستا بەرێزانە نیە کە لە مزگەوتەکان پێش نوێژی دەکەن یان ووتاری هەینی دەخوێننەوە یان ئەو کەسانەی نازناویان شێخە یان مەلایە بەڵکو مەبەست لێی ئەو چەند کەسە دەرون نەخۆشەیە کە هەوڵ دەدەن بە ئایەتەکانی خوای گەورەوە بازرگانی بکەن و لافی ئەوە لێدەدەن جنۆکە دەردەکەن و چەندەها نەخۆشی چارەسەر (چارەشەڕ) دەکەن.

ئەمە یەکێکی ترە لەو بۆچوونە هەڵەو مەترسیدارانەی لەم کۆمەڵگەیەو کۆمەڵگە دواکەوتومکانی هاوشێوەی ئێمەدا هەیەو بەهۆیەوە کەسانێکی زۆر ئازاردەدرێن و دەیەها کەسیش بازرگانی بەم بۆچونەوە دەکەن و بەناوی ئاینەوە ئاین ناشرین دەکەن و بەنرخێکی کەم ئایەتەکانی خوا دەفرۆشن و بەدنیاکی کورت و براوە ئاینەدەی خۆیان دەفرۆشن بەناوی دینداریەوە دینارداری خۆیان دەکەن و بە بۆچوونی خۆیان وەك چۆن دەتوانن بەندەکانی خوا فریوبدەن ئاواش خوایان بۆ فریودەدرێ.

لەسەرئەم خاڵەیان برێك زیاتر دەوەستین چونکە قوربانیانی ئەم بۆ چوونە زۆرە و رۆژانە دەیەها کەس دەبینین بەدەستی ئەم بازرگانانەوە(بەداخەوە بەخۆیان

دەڵێن شێخ یان مەلا ، بۆ گەرم کردنی بازارەکانیان یاری کردن بە لایەنی سۆزداری نەخۆشەکان یان کەسوکاریان) ئازاردەدرێن بەبیانوی دەرکردنی جنۆکەوە چەندەها شێوازی نەشیاو بەکاردێنن بۆ برەودان بە بازرگانیەکان.

گرنگترین شێوازەکانی چارەسەرکردن یان ڕاستر چارەشەرکردن کە لەلایەن ئەم کەسانەوە بەکار دەهێنرێ:

- ئازاردان بەهۆی لێدان بە دار ، نەعل ، زللە،سۆندە.
- کارەبا لێدان لەسەر سنگی یان رانی نەخۆش !!
- سوکایەتی پێکردن بە تفکردن یان قسەی نەشیاو.
- دوعاکردن لەرێی نوسینی چەند ئایەتێك یان فەرموودەیەك هەڵواسینی بە شوێنێکی نەخۆشەکەوە. (هەندێجار کە ئەو نوسینانە کە دەیکەیتەوە برێکی باشیان جگە لە کۆمەڵێ خەتی ناشرین خواروخێچ هیچی تری تێدا نیەو هەندێ جار وێنەی سەری ئاژەڵێکی تێدایە و لێرەو لەوێ دەبیستین هەندێکیان قسەی ناشرین و جنێوی تێدایە بە کەسەکە) .
- رێنمایی دان بە نەخۆش کە گوێبیستی قورئان بێت لە رێی هێدفۆنەوە رۆژانە شەش تا هەشت هەندێجار دوانزە کاژێر لە رۆژێکدا.
- ستمی خواردن بەوەی هەندێ خواردنی بۆ دەنوسرێ وەکو هەنگوین و رەشکەو .... یان رێگرتن لە هەندێ خواردن وەکو گۆشت.

گومان لەوەدا نیە کە بونەوەرێك هەیە بەناوی جنۆکەو خوای گەورە لە قورئاندا باسی کردوون و سورەتێك هەیە بە ناویانەوە وەك چۆن سورەتێك هەیە بە ناوی مرۆڤەوە (مەبەست سورەتی الجن و الانسان)ە ژمارەیەك فەرموودە هەیە باس لە حالی جنۆکە دەکات.

لێرەدا بەباشی دەزانم هەندێ لەو ئایەت و فەرموودانە بخەمە روو لەگەڵ راڤەکردنیان بە ئومێدی ئەوەی خوای گەورە تەوفیقمان بدات بۆ رێگەی راست: ﴿ وَقَالَ ٱلشَّيْطَٰنُ لَمَّا قُضِىَ ٱلْأَمْرُ إِنَّ ٱللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ ٱلْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ ۖ وَمَا كَانَ لِىَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوْتُكُمْ فَٱسْتَجَبْتُمْ لِى ۖ فَلَا تَلُومُونِى وَلُومُوٓا۟ أَنفُسَكُم ﴾ ابراهيم: ٢٢

لەم ئایەتەدا خوای گەورە بەرونی باس لەوە دەکات کە شەیتان دەستەڵاتی بەسەر مرۆڤدا نیە بەڵکو تەنها بانگەشەیان دەکات ئەوانیش وەڵامی دەدەنەوە بۆیە

شەیتان پێیان دەڵێ لۆمەی من مەکەن لۆمەی خۆتان بکەن ﴿ وَٱذۡكُرۡ عَبۡدَنَآ أَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلشَّيۡطَٰنُ بِنُصۡبٖ وَعَذَابٍ ﴾ ص: ٤١). ﴿ وَأَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ الانبیاء: ٨٣). لەم دوو ئایەتەدا یەکێك لە بەندە ساڵحەکانی خوای گەورە پێغەمبەر ئەیوب (علیه السلام) دەستی پارانەوە بەرزدەکاتەوە لەوەی شەیتان زیانی پێگەیاندووە وشەی مەس بەکاردەهێنێت واتە بەرکەوتن ئەوەی لەم ڕۆژەدا هەندێ بازرگان بانگەشەی ئەوە دەکەن چارەسەری مەسی شەیتان دەکەن یان شەیتان مەسی هەیە بۆ ئەوانەی لەڕووی ئیمانیەوە لاوازن. گەر بەو بۆچوونە بوایە شەیتان مەسی بۆ کەسانی ئیمان لاواز بوایە بۆ ئەمان دی سەرۆکی وولاتەکان و بازرگانە چاوچنۆکەکان و دز و جەردەکانی ئەم ڕۆژگارە شەیتان هیچیان لێبکات ، یان تۆ بڵێی یەکێك لە پێغەمبەرەکانی خوا ئیمانی لاوازبووبێ(پەنابەخوا) بۆیە شەیتان دەستی لێوەشاندووە. یان ئەمانەی ئەمرۆ برِوایان لەو پێغەمبەرە پتەوترە تابتوانن چارەسەری مەسی شەیتان بکەن و پێغەمبەرێکی وەك ئەیوب (علیه السلام) نەزانێ چۆن چارەسەردەکرێ.

لێرەدا ئەم پێغەمبەرە هێندە بە ئەدەبەوە ئاخاوتن لەگەڵ خوادا دەکات هەردوو ووشەی (نصب و عذاب) بە ئەناسراوی دەهێنێتەوە چونکە دەزانی خوای گەورە لەو زاناترە دەزانێ مەبەستی چیە.

خۆ گەر هاوکێشەکەش پێچەوانە بکەنەوە بلێن ئەوانەی خواناسن شەیتان دەستیان لێدەوەشێنێ تاکو خوا پەرستی نەکەن ئەوا دەبێ وەڵامی ئەو پرسیارە بدەنەوە جما خۆیان (بازرگانەکانی ئایین)خوا ناس نین ، یان عیبادەتەکەی ئەمان هێندە نیە پێویستی بە شەیتان هەبێ ڕێگری لێبکات!!

عەتای کوری ڕیاح دەڵێ ئیبن و عباس پێی ووتم ئافرەتێکت نیشان بدەم لە ئەهلی بەهەشت ،ووتم بەڵێ : فەرموی ئەو ئافرەتە ڕەشە هاتە لای پێغەمبەر پێی ووت من پەرکەمە خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە. پێغەمبەر پێی ووت: گەر دەتەوێ ئارام بگرەو دەچیتە بەهەشت ، یان دوعات بۆ دەکەم خوا چاکت کاتەوە ؟ ووتی : ئارام دەگرم . پاشان ووتی خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە تا خۆم رووت نەکەمەوە پێغەمبەر دوعای بۆ کرد.(ئەم فەرمودەیە بوخاری و موسلیم ڕیوایەتیان کردووە.(٥٦٥٢ و٢٥٧٦) لەم فەرموودەیەوە سێ ڕاستی گرنگ فێر دەبین:

١- پێغەمبەری خوا هۆکاری پەرکەمی نەگەڕاندۆتەوە بۆ شەیتان بەڵکو بۆ بوونی حاڵەتێکی جەستەیی بۆیە بەو ئافرەتە دەڵێ دوعات بۆ بکەم یان نا.

٢- گــەر هۆكــاری پەركـــەم شــەیتان یـــان جنۆكـــە بوایـــە بێگومـــان پێغەمبـــەری خـــوا نەیدەهێــشت موســـلمانێك بـــەو جـــۆرە بەدەســـت شـــەیتانەوە بنـــاڵێنێ و دووجـــاری خـــۆ رووتكردنەوەی بكات.

٣- ئەوانـــەی دوعـــا دەكـــەن لـــەرێی خوێنـــدنی قورئـــان بـــەو بـــۆ چـــونەی قورئـــان جنۆكـــە دەردەكـــات دەی خـــۆ ئـــەم هاوەڵـــەی پێغەمبـــەر لەگـــەڵ ئـــەودا نوێـــژ دەكـــات گـــوێ بیـــستی پێغەمبـــەری خوایـــە لـــە كـــاتی خوێنـــدنی قورئانـــدا چـــۆن جنۆكـــە تـــوانی لێـــی نزیـــك بێتـــەوە چ جـــای ئـــەوەی بـــچێتە لەشـــیەوە. یـــان دەبـــێ بازرگانـــەكانی ئـــەمرۆ لـــە پێغەمبەری خوا باشتر و رەوانتر قورئان بخوێنن(بەنا بەخوا).

شـــەوێك پێغەمبـــەری خـــوا لـــە ئیعتكافـــدا دەبـــێ یـــەكێك لـــە خێزانـــەكانی (ســـەفیەی كـــچی حـــەیی) دێـــت بـــۆ لای لـــە مـــاڵی ئوســـامەی كـــوری زەیـــد دووان لـــە پیـــاوانی ئەنـــسار دەیـــان بیـــنن پێكـــەوە بـــەخێرایی دەڕۆن ئـــەبا پێغەمبـــەر هەســـتیان پـــێ بكـــات لـــەو كاتـــەدا پێغەمبـــەر بانگیـــان دەكـــا دەڵـــێ لەســـەرخۆ بـــن ئەمـــە ســـەفیەی كـــچی حەییـــە ئـــەوانیش دەڵـــێن پـــەنا بـــەخوا ئـــەی پێغەمبـــەری خـــوا (مەبەســـتیان لەوەیـــە، چـــۆن گومـــان لـــە تـــۆ دەكـــەین) پێغەمبـــەر پێیـــان دەفـــەرمووی شـــەیتان وەك خـــوێن بـــە لەشـــدا دەگـــەڕێ ترســـام خراپەیـــەك بخاتـــە دڵتانـــەوە. دیـــارە مەبەســـت لـــەم فەرمودەیـــە ئـــەو گومانەیـــە كـــە شـــەیتان بـــۆ تـــاكی دروســـت دەكـــات ئیمـــامی شـــافیعی رەزا و رەحمـــەتی خـــوای لێبێـــت دەڵـــێ مەبەســـت لەم فەرمودەیە وەڵام دانەوەی گومانەلەشوێنی خۆیدا تاكو نەكەوینەوە گوناهەوە.

راقـــە ئـــەم فەرمودەیـــە بـــە فەرمودەیـــەكی تـــر دەكرێـــت (اتقـــوا مواقـــع الـــشبهات) واتـــە خۆتان بپارێزن لە شوێنی گومانلێكراو.

بەشی دووەم:

پێناسەی تەندروستی دەرونی.

پۆلێنکردنی پەشێویە دەرونیەکان.

جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیورۆسس.

هۆکاری پەشێویە دەرونیەکان.

پێناسەی تەندروستی دەروونی

Definition of mental health

ڕەنگە پێناسەکردنی نەخۆشیە جەستەییەکان ئاسان بێت تارادەیەکی باش، بۆنمونە پلەی گەرمی هەرکاتی لە سنوری ٣٦,٦- ٣٧,٢ بێت ئاساییەو هەرکاتێ لەو سنورە زیاد یان کەمی کرد دەتوانین بڵێن ئەو کەسە تای هەیە یان پلەی گەرمی لەشی دابەزیوە. بەهەمان شێوە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و کۆئەندامی هەرس کۆئەندامەکانی تر . بەڵام بۆ تەندروستی دەرونی لەبەر نەبوونی پێوەرێکی دیاری کراو لەرووی چەندێتی و چۆنێتیەوە بۆ ڕەفتاری تاك بۆیە ئاسان نیە پێناسەیەکی وورد و گشتگیری ئەوە بکرێ کێ تەندروستە و کێ نەخۆش.

هەندێ چەك هەیە لەمەر پێناسەی تەندروستی دەرونی دەتوانین بەکورتی باسی بکەین

١- چەمکی نەبوونی نیشانە: (Absence of symptoms)

تەندروستی دەرونی بەوە پێناسە دەکات کە تاك نیشانەی نەخۆشی دەرونی نەبێت ، ئەمە چەمکێکی سلبیە شتەکان بە پێچەوانەی دەناسێتەوە تێکچونە کەسێتیەکان پشت گوێ دەخات و ناکرێ هەرکەسێ نیشانەی ئاشکرای نەبوو بە کەسێکی دەرون دروست دابنرێ.

٢- چەمکی ژمێریاری:

ئەم چەمکە تاکی دەرون دروست وا پێناسە دەکات کە ئەو تاکەیە لە ڕەفتار و کردەوە و شێوازی ژیانیدا لە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگە دەچێ لە ژینگەکەی خۆی.

هەرچەندە ئەم چەمکە رێز بۆ زوربەی تاکەکانی کۆمەڵ دادەنێ بەڵام بەهیچ جۆرێ مەرج نیە هەرکەسێ پێچەوانەی کۆمەڵ بێ نەخۆش بێت ، چونکە دەشێ ئەو تاکانە یان کۆمەڵە کەسەی بۆ چوونی جیاوازیان هەیە یان داهێنانێکی نوێیان هەیە یان بۆچونێکی ڕەخنەگرانەیان هەیە کەسانی رۆشنبیر و داهێنەر و سەرکردە و عەبقەری بن.

٣- چەمکی پشت بەستوو بە داواکردنی یارمەتی پزیشکی:

ئەم چەمکەیان دەڵێ هەرچەندە هەندێ کەس نیشانەیان هەیە بەڵام دەتوانن ژیانی خۆیان گوزەربکەن و گرفتی تاییەتیان نیە ، واباشە ئەم خاڵە بۆ چەمکی تەندروستی زیادبکرێ هەرکەسێ ناچێ بۆ لای پزیشك یان کەسوکاری نایبەن بۆ لای پزیشك یان چارەساز ، ئەوە کەسێکی دروستە.

ئەم چەمکە زۆرجێی مەترسیە چونکە برێکی زۆر لە هاوڵاتیان دەشێ گرفتی ئابووریان هەبێ بۆیە

سەردانی پزیشك نەكەن یان بارودۆخ گونجاو نیە بۆ سەردان یان هۆشمەندی خۆی لە دەست داوە یان كەسوكاری چاودێری دروستی بۆ ناكەن لەبەرهۆیەك یان هۆیەكی تر. ئایا ئەمانە هەمویان تەندروستن و حالەتی نەخۆشیان نیە؟!

٤- چەمكی پەیوەست بە پەككەوتەیی:

تەندروستی دەرونی بە پێی پلەی پەككەوتەیی لە بوارە سەرەكیەكانی ژیاندا دەپێورێ ئەویش بواری كاركردن و خۆگونجاندنی كۆمەڵایەتییە.

ئەم بۆچوونە یەكێكە لە گرنگترین بۆ چونەكان چونكە تەندروستی دەبەستێتەوە بە توانای تاكەكان و پەیوەندیان بەڵام ئەوە پشت گوێ دەخات كە دەشێ ئەم خۆگونجاندن و كاركردنە لەسەر زیان گەیاندن بە خود یان خۆگونجاندی ناوەكی بێت.

٥- پێناسەی رێكخراوی تەندروستی جیهانی:

تەندروستی دەرونی بریتیە لە توانای جێبەجێكردنی كاری رۆژانەو ژیان بە شێوەیەك كە چالاكی و سەربەخۆیی گونجاو بەدیبهێنێت و خۆگونجاندن لەگەڵ كۆمەڵگەو دەوروبەردا بەدیبهێنێت و ئەمە لەگەڵ بوونی هاوسەنگی خودی كەبەهۆیەوە رێگر دەبێت لە هەرنارەحەتیەكی جەستەیی. واتە تەندروستی دەرونی بریتیە لە چالاكی ،هاوسەنگی ، خۆگونجاندن.

بەڵام نەخۆشی دەرونی بریتیە لە نەبوونی باری دەرون دروستی ئەمەش ناسینەوەی شتەكانە بە پێچەوانەكەی باشتر وایە بڵێین بریتیە لە پلەیەكی گەورە لە پەككەوتەیی یان نارەحەتی كەوا لە تاك دەكات لە بەركەوتندا بێت لەگەڵ خۆیدا یان لەگەڵ چواردەوردا یان لادانێكی سلبیانە لەوان .

•

پۆلێن کردنی نەخۆشیە دەرونیەکان

Classification of mental disorders

یەکێك لەو گرفتانەی لە کاتی سەردانی نەخۆش یان کەس وکاری نەخۆشدا بۆ کلینیکەکان تێبینی دەکرێ ئەوە کاتێك دەڵێی نەخۆشەکەتان نەخۆشی چی هەیە دەڵێ دکتۆر دەڵێن نەخۆشی دەرونی یان نەخۆشی نەفسی هەیە کاتێك دەڵێ چ جۆرە نەخۆشیەکی دەرونی دەڵێ دکتۆر گیان دەونیە دەرونی !!.

بێگومان ئەم ووشانە نەخۆش لە هەندێ پزیشکەوە فێری بووە کە بە نەخۆش دەڵێ حالەتی دەرونیت هەیە یان هەندێجار بە کەسوکاری نەخۆش دەڵێ کاکە گیان تێکچوە؟! هەندێجار ووشەی لەوەش نەشیاوتر بەکاردێنێ و هۆکاری سەرەکی ئەم رەفتارەش بۆ دوو خاڵی سەرەکی دەگەرێتەوە:

١- پزیشك نازانێت جۆری نەخۆشەکە دیاری بکات بۆیە بەم رستەیە خۆی دەپەرێنێتەوە.

٢- دەترسێ لەوەی گەر ناوی نەخۆشیەکە بلێ نەخۆش و کەسوکاری نەخۆش پرسیاری لێبکەن لەمەر ئەو نەخۆشیە و نەتوانێت وەلامیان بداتەوە.

٣- کەمی کات و ئەو ماوەیەی دایدەنێت بۆ بینینی نەخۆش وا دەکات لە راستیە زانستیەکان بەدوور بێت قسەکانی زیاتر بازاری بێت.

بە شێوەیەکی سەرەکی دوو جۆر پۆلێن کردن هەیە:

١- پۆلێن کردنی نێودەولەتی بۆ نەخۆشیەکان:

(International classification of disease)

لە ولاتانی ئەوروپاو زۆربەی وولاتانی جیهاندا پەیرەو دەکرێ.

٢- مانوەلی دەست نیشان کردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپی چوارەم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorder-IV)

ئەم مانوەلە زیاتر لە ئەمەریکا پەیرەو دەکرێ، بە پێی ئەم مانوەلە هەر نەخۆشیەو کۆدی تایبەتی خۆی هەیە و بۆ دەست نیشان کردنی هەر حاڵەتێك پێویستە تاك برێکی دیاری کراو نیشانەی هەبێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو کە لە مانوەلەکەدا باس لە کەمترین ماوە دەکات ، ئەو نیشانانە بەهۆی بەکارهێنانی

مادەهۆشبەرەکانەوە دروست نەبوبێ و نەگەڕێتەوە بۆ بوونی نەخۆشی جەستەیی.

ئەوەی جێی ئاماژەیە لەم ماوەلەدا بۆ وەسفکردنی حاڵەتی هەر کەسێك لە پێنج ئاستدا یان تەوەرەدا باس دەکرێت:

تەوەرەی یەکەم: تایبەتەبە بوونی هەر نەخۆشیەکی دەروونی وەکو خەمۆکی، دڵەراوکێ، سکیزۆفرینیا....... هتد.

تەوەرەی دووەم: تایبەتە بە کەسێتی و ئاستی ژیری. ئایا تاك هیچ کام لە تەنگژەکانی کەسێتی هەیە یان خاوەن کەسێتیەکی ئاساییە، هەروەها ئاستی ژیری تاك باس دەکرێ ئایا لە سنووری ئاسایی دایە یان توانی ژیری کەمترە لە کەسانی تر.

تەوەری سێیەم: تایبەتەبە نەخۆشیە جەستەییەکان وەکو کۆئەندامی هەناسە یان کۆئەندامی سوڕان کۆئەندامی هەرس .... هتد.

تەوەری چوارەم: تایبەتە بە گرفتە کۆمەڵایەتی و ژینگەییەکان کە زیاتر جەخت دەخرێتە سەر دواساڵ و یان هەر رووداوێك کە پێشتریش روویدابێ بەڵام کاریگەری گەورەی هەبێ لەسەر ژیانی تاك.

- گۆڕانکاری لە باری خێزانی (مارەبرین، ژنهێنان، شووکردن، جیابونەوە، منداڵ بوون).
- رفت لە پەیوەندیەکاندا لەگەڵ هاوڕێ وهاوسێدا.
- گرفت لە بواری کاردا (بێکاری، گرفت لە خوێندنگە، خانەنشینی)
- ماڵ گواستنەوە.
- گۆڕانکاری لە بواری ئابوری(لەدەست دان، وونبوون).
- گرفتی یاسایی (دەستگیرکردن، تاوانبارکردن)
- قەناغەکانی گەشە (هەرزەکاری، تەمەنی نائومێدی)
- گرفتی تر (رووداوی سروشتی، فڕاندن، سکی نەخوازراو...)

تەوەری پێنجەم: تایبەتە بە هەڵسەنگاندی گشتی توانای کار لە کاتی پشکنیندا لە سێ بواردا (دەروونی ،کۆمەڵایەتی،کارکردن) تێکرای نمرە لەسەر ١٠٠ دادەنرێ کەمترین نمرە سفرە و بەرزترین نمرەش ١٠٠ە.

نمونه : ژنێکی تەمەن ٣٨ ساڵان ، ناستی خوێندنی سەرەتای هەیەو بە پێ نیشانەکانی حاڵەتی خەمۆکی هەیە ، پاش پشکنین دەرکەوت کە نەخۆشی برینی دوانزەگرێی هەیە، لەرووی کۆمەڵایەتیەوە لە چواردەور دابڕاوە حەزدەکات زیاتر بەتەنها بێت،بە پێی کەس کارەکەی دەڵێن کەسێکی تورەیەو لەگەڵ کەسدا پێی ناکرێ و پێش نەخۆشیەکەش هاورێی کەم بووە حەزی بە تێکەڵی نەکردووە و بڕوای بە دەورویەر نیە.ماوەی ٢ ساڵە لە هاوسەرەکەی جیابۆتەوە و سێ منداڵی هەیە لای مێردەکەین و زۆر بێتاقەتیان(بیریان) دەکات.بیری خۆکوژی هەیە و پێشتر هەوڵی خۆکوشتنی داوە. حاڵەتی ئەم ژنە بەم جۆرە پۆلێن دەکرێ:

تەوەرەی یەکەم : نەخۆشی خەمۆکی.

تەوەرەی دووەم: کەسێکی بێ باوەڕ بە دورویەر، گۆشەگیر.

تەوەرەی سێیەم: نەخۆشی برینی گەدە.

تەوەرەی چوارەم: جیابونەوە لە هاوسەرەکەی، دووری منداڵەکان.

تەوەرەی پێنجەم: کەمتر لە ٥٠ چونکە بیر و هەوڵی خۆکوشتنی هەیە.

جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیۆرۆسس

Differences between psychosis and neurosis

	سایکۆسس (زوهان)	نیۆرۆسس (دەماری)
-١	تاك دانانێت بەوەی کە نەخۆشە گەر خۆی بە نەخۆشیش بزانێ خۆی بە نەخۆشی دەرونی نازانی یان ڕازی نابێت چارەسەر وەرگرێ	تاك خۆی سەردانی پزیشك دەکات یان داوا دەکات کەسوکاری بیبەن بۆ لای پزیشك یان هەر چارەسازێکی تر.
-٢	قسەکانی نەخۆش روون نیە و هەرجارەی شتێك دەڵێ لە کاتی دانیشتن لەگەڵیدا هەست بە ناتەواوی شێوە و ناوەرۆکی قسەکان دەکەیت.	گرفت لە ئاخاوتن و ناوەرۆکی قسەدا نیە و دەشێ هەندێ جار کەم دوو بێت وەك لە حاڵەتی خەمۆکیدا.

٣-	لەرووی پۆشاك لەبەركردنەوە شێوازێكی سەیروسەرنج راكێشی هەیە هەموو كەسێ دەتوانێت دەرك بەوە بكات ئەم پۆشاكە بۆ ئەم وەرز و تەمەن و ڕەگەزە نەگونجاوە .	شێوازێكی دروستە بەلام دەشێ هەندێجار بایەخنەدانی پێوەدیاربێ لەرووی پاك خاوێنی یان لەرووی هەڵبژاردنی ڕەنگەكان.
٤-	بوونی هەڵوەسە (بیستن ، بینین، بۆنكردن ، تامكردن یان بەركەوتن)	نەبوونی هەڵوەسە.
٥-	بونی وەهم (delusion)	نەبونی وەهم یان بەكەمی روودەدات.
٦-	هەندێ جار بێئاگایی لە كات و شوێن و كەسەكان.	نەبونی ئەم حاڵەتە گەر هەشبێ بەهۆی بێ ئارەزووییەوە بۆ وەلامدانەوە نەك بە هۆی نەزانینەوە.
٧-	نەتوانینی ڕاڤەكردنی پەندەكان و لێكچون وجیاوازیەكان.	توانینی ڕاڤەكردن و لێكچون و جیاوازیكردن.
٨-	گرفتی بیركردنەوە خێرابیركردنەوە و بازدان لە بابەتێكەوە بۆ بابەتێكی تر مەرج نیە پەیوەندی لەنێوان بابەتەكاندا هەبێت.	بیركردنەوە ئاساییە یان زۆرجار خاودەبێتەوە یان شلەژانی پێوە دیارە.
٩-	گۆڕانكاری ئاشكرا لەهەڵسوكەوت (فرەجوڵەیی ، گەڕانی بەردەوام ، توندوتیژی بەرامبەر هەندێ كەس یان بەرامبەر هەموان، خۆروتكردنەوە ......)	زۆربەكەمی رودەدات ناگاتە ئەو ئاستە ترسناكە.
١٠-	زۆرجار پاش چاك بونەوە روداوەكانی بیرنامێنێت.	زۆربەی كات روداوەكانی دێتەوە یاد.
١١-	نمونە وەكو: سكیزۆفرینیا، شادی ، وەهم	نمونە وەكو: خەمۆكی ، دڵەراوكێ، واسواسی
12-	سوود لە جەلسەی دەرونی وەرناگرێ یان زۆر بەكەمی و لەهەندێ بواردا سوود وەردەگرێ .	لە زوربەی كاتەكاندا سوود لە جەلسە و ڕێنمایی دەرونی وەردەگرێت.

-13	تاك دەشێ یەكێ یان زیاتر لەمانەی سەرەوەی هەبێ	هەندێ جار نیشانەیەك یان زیاتری ستونی یەكەمی هەیە و كەسەكەش بە سایكۆسس دانانرێ.

هۆكاری پەشێویەكان دەروونییەكان

Aetiology of mental disorders

نەخۆشییە دەروونییەكان بە شێكی گرنگی زانستی نەخۆشی پێك دێنن ، لە رۆژگاری ئەمرۆدا گرنگی بەرچاویان هەیە و ژمارەیەكی زۆری هاوولاتیان بەدەستییەوە دەنالێنن ، هەندێ سەرژمێری باس لە نزیكەی ١٠٪ دانیشتوان و هەندێكی تر باس لە ٣٠٪ دانیشتوان دەكات .

گومانی لەوەدا نییە هۆكاری سەرجەم نەخۆشییەكان یەك نییە و تاكە تیۆرێك ناتوانێت راڤەی سەرجەم نەخۆشیەكان بكات، بۆیە زیاتر لە كۆمەڵە هۆكارێك باس دەكرێت بەشێوەیەكی گشتی دەتوانین هۆكارەكان بكەین بە دوو بەشەوە:

یەكەم : هۆكاری ناوەكی (بۆماوە و پێك هاتەی لەش و كەسێتی......)

دووەم: هۆكالای دەرەكی (گۆڕانكاری كۆمەلأیەتی و ئابوری ....)

بە پێی سەرچاوە نوێكان هۆكارەكان پۆلێن دەكرێن بۆ سێ كۆمەڵە هۆكاری سەرەكی:

١- هۆكاری ئامادەباشی: بریتییە لەو هۆكارانەی لە خودی تاكدا هەن و وای لێدەكەن ئەگەری توشبوونی بە نەخۆشی زۆرتر بێت وەك لە كەسانی تر.

- بۆماوە:

رۆڵی ئاشكرای هەیە لەزۆربەی یان سەرجەم نەخۆشییە دەروونییەكاندا بۆ نمونە رێژەی توشبوون بە نەخۆشی سكیزۆفرینیا بە شێوەیەكی گشتی نزیكەی(٠,٨٪ - ١٪) دەبێ لەگەڵ برێك جیاوازی لە ناوچەیەك بۆ ناوچەیەكی تر بەلام گەر یەكێ لە باوان ئەم نەخۆشییەی بوو ئەگەری توشبوونی منداڵەكانی بە پێی هەندێ توێژینەوە بەرز دەبێتەوە بۆ نزیكەی (١١٪) خۆ گەر هەردوو باوان هەمان حاڵەتیان هەبوو گریمانەكە بۆ نزیكەی (٣٦٪) بەرز دەبێتەوە.

ئەو توێژینەوانەی لە سەر دووانە كراون هەمان راستی دەردەخەن بەوەی لە

دووانـــەی خـــاوەن یـــەك هێلكـــە ئەگـــەری توشـــبوون نزیكـــەی (٥٠٪) و لەدوانـــەی دوو هێلكـــەدا نزیكەی (١٠٪) دەبێت .

لـــە حالـــەتی خەمۆكیـــدا هـــەمان دەرئـــە نجام بەدەســـت كـــەوتووە بـــە پێـــی لێكۆڵینـــەوەكانی (مـــاك گـــوفین و هاوەڵـــەكانی) ، پەشـــێوی مـــەزاجی یـــەك جەمـــسەری لـــە دووانـــەی یـــەك هێلكـــەدا نزیكـــەی (٤٦٪) لـــە دووانـــەی دووهێلكـــەدا نزیكـــەی (٢٠٪) دەبێـــت. بـــە پێـــی توێژینـــەوەكانی (ســـاندەرو هاوەڵـــەكانی) پەشـــێوی مـــەزاجی دووجەمـــسەری لەدووانـــەی یـــەك هێلكـــەدا ســـێ هێنـــدەی دووانـــەی دووهێلكـــە دەبێـــت .﴿ واتـــە گـــەر یـــەكێك لـــە دووانـــە نەخۆشـــییەكەی هـــەبێ ئەگـــەری توشـــبوونی دووەمیـــان بـــەو رێژانەی سەرەوە دەبێت﴾.

• پێك هاتەی لەش :

تێبـــینی كـــراوە ئـــەو كەســـانەی پێـــك هاتـــەی لەشـــیان باریـــك و درێـــژە زیـــاتر ئەگـــەری توشـــبونیان هەیـــە بـــە ســـكیزۆفرینیا و ئەوانـــەی قەڵـــەو وكـــورتن زیـــاتر توشـــی پەشـــێوی مەزاج دەبن(خەمۆكی –شادی).

• گۆڕان لە قەبارەی مێشك و هەندێ بەشی مێشك :

بـــەهۆی بـــەكارهێنانی وێنـــەی كۆمپیوتـــەری و وێنـــەی ڕەنـــینی موگناتیـــسی و ئـــەو پـــشكنینانەی بـــۆ كاروچـــالاكی مێـــشك دەكـــرێ وای دەردەخـــات زیـــاتر لـــە گۆڕانێـــك هەیـــە لـــە پێكهاتـــەو قـــەبارە و ڕەنـــگ و چـــالاكی مێـــشك . ئـــەو پـــشكنینانەی بـــۆ مێـــشكی نەخۆشـــەكان كـــراوە پـــاش مردنیـــان ئـــەم ڕاســـتیانە دەســـەلمێنێ .ئـــەم گۆڕانكاریانـــە پەیوەنـــدار نییـــە بەماوەی نەخۆشییەكە.

• گۆڕان لە ئاستی وەرگرەكان :

لەمێـــشكی مرۆڤـــدا گـــەلێك وەرگـــر هەیـــە هەریەكـــەیان فرمـــانی تایبـــەتی خـــۆی هەیـــە و گۆڕانكـــاری لـــە ژمـــارەو چـــالاكی هەریەكـــەیان كاریگـــەری ئاشـــكرای هەیـــە لـــە دەركـــەوتنی هەنـــدێ نیـــشانەو نەخۆشـــی . بـــۆ نمونـــە زۆربـــوونی ژمـــارە و چـــالاكی وەرگرەگـــانی دۆپـــامین و ســـیرۆتۆنین ڕۆڵـــی ئاشـــكرای هەیـــە لـــە نەخۆشـــی ســـكیزۆفرینیا ، لـــە نەخۆشـــی خەمۆكیـــدا حالەتـــە پێـــچەوانەدەبێتەوە . هـــەروەها دابـــەزینی ئاســـتی ٥- هایدرۆكـــسی ئنـــدۆل ئەسیدیك ئەسید لە شلەی درکە پەتكدا ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەكات.

• کەسێتی (کەسایەتی):

هەریەکە لە ئێمە خاوەن جۆرە کەسێتییەکی تایبەتە و زۆربەی خەڵکیش کەسایەتییەکی ئاسایی (نۆرماڵ) یان هەیە نزیکەی بە (١٥٪) خەڵکی خاوەن کەسایەتی نائاسایین . بۆ نمونە ئەوانەی خاوەن کەسایەتییەکی هستیرین زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە بە نەخۆشی هستریا و کەسێتی سکیزۆید زیاتر توشی سکیزۆفرینیا دەبن ، بیرمان نەچێ لە تاکە کەسێکدا دەشێ خەسڵەتی زیاتر لە کەسێتیەکی هەبێ .

٢- ئەو گۆڕانکارییانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە روودەدەن: بریتییە لەو هۆکارانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە بەماوەیەك روودەدەن ، گرنگترینی ئەو هۆکارانەش :

• گۆڕانکاری فیزیایی :

وەکو بەکارهێنانی دەرمان (زیاتر لە دەرمانێك هەیە دەشێ ببێتە هۆی وەدەرکەوتنی هەندێ نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەروونی یەکێك لەو دەرمانانە کەبە شێوەیەکی بەرچاو لەلایەن مێینەوە بەکاردەهێنرێ بەمەبەستی خۆ قەلەو کردن حەبی دیکسامیسازۆنە هەندێ جار دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حالەتی سایکۆسس وئەم حالەتەش پەیوەست نییە بە بڕی مادەی بەکارهاتوو واتە دەشێ بڕێکی کەم ئەم حالەتە دروست بکات) . بەرکەوتن بە هەموو جۆرەکانییەوە بەتایبەتی برینداری سەر کە خوێن بەربوونی ناوکاسەی سەر و بورانەوەو شت بیرچونەوە لێوە پەیدابێ .

سەرهەڵدانی هەندێ نەخۆشی دەبێتە هاندەر بۆ وەدەرکەوتنی هەندێ نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەروونی ، وەکو نەخۆشییە درێژ خایەنەکان(بەرزی فشاری خوێن، شەکرە ....) یان هەندێ حالەت کە چارەسەری نییە یان بە زەحمەت چارەسەردەکرێ (برینەوەی یەکێك لە پەلەکان بە هۆی روداوەوە یان بە هۆی نەخۆشیەوە ، شێرپەنجە) دەبێتە گۆڕانکاری لە مەزاجی تاك و توشی خەمۆکی یا

دڵەراوکێ یا هەندێ حاڵەتی تری دەکات .

بەکارهێنانی هەندێ مادە وەکو ئەلکحول (یەکێکە لە پێکهاتەکانی مەی) و مادە هۆشبەرەکان دەبێتە هەندەر بۆ زیاتر توشبون بە خەمۆکی و دڵەراوکی ،لە کاتێکدا هەندێ کەس بەکاریدێنن بۆ رزگاربوون لە خەمۆکی !!

• گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و ئابووری:

وەکو لەدەست دانی یەکێك یا زیاتر لە ئەندامانی خێزان یا هاوڕێیەك ، جیابونەوە، تەڵاقدان هەریەکەیان کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە لەسەر ژیانی تاك . هەروەها لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە هەمان کاریگەری هەیە .....هتد.

ئەوەی تێبینی دەکرێ گۆڕانکاری خێرای باری ئابووری کاریگەری گەورەی هەیە بەتایبەتی کاتێك گۆڕان بەرەو دابەزینی ئاستی ژیان بێت وە تێبینی کراوە کاریگەری ئەم گۆڕانە زیاترە لەوەی تاك لەئاستی نزمدا بژی (واتە نەخۆشییە دەروونییەکان لەو کەسانەی گۆڕانی خێرایان بەسەر دێ زیاترە وەك لەوانەی لە ئاستێکی نزمی ئابوریدا دەژین) هەروەها هەڵکشان بەرەو ئاستی بەرزیش کاریگەری خۆی هەیە.

• زەبری دەروونی:

زەبری دەروونی بەهەر شێوەیەك بێ دووچاربوون یا بینین یا بیستنی دیمەنی ترسناك یا ناچارکردن بۆ بەشداری لەو کردەوانەدا دەبێتە هۆی زیاتر سەردانی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و دڵەراوکێ و زەبری (هدمەی) دەرونی پاش فشار و خراپ بەکارهێنانی دەرمان و پەنابردنە بەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان.ئەگەری ئەم پەشێویانە بە پێ جۆر و ماوەی زەبرەکە و تایبەتمەندیەکانی تاك دەگۆڕێ.

• هۆکاری رۆشنبیری :

لەو کۆمەڵگایانەی بەرەو رووی زیاتر لە رۆشنبیریەك دەبنەوە بەتایبەی گەر لەگەڵ بنەما مەعریفی و کەلتوریەکانی ئەو کۆمەڵگایەدا جیاوازبێت ئەوا رێژەو ژمارەی نەخۆشییە دەروونییەکان زیاتر دەبێ بەتایبەتی کاتێك تاك توشی

پاشــــاگەردانی دەبـــێ وناســـۆی ئاینـــدەی لاروون نییـــە و دەبێتـــە خـــاوەن کۆمەڵـــە رۆشـــنبیرەکی ناتـــەواو و تێکەڵەیـــەك لـــە دیـــدو بۆچـــوون وەردەگـــرێ هیـــچیان تـــوانێتی مـــەعریفی ناشـــکێنێ ، زۆرجـــار بـــەدوو ئاراســـتەی پێـــچەوانە کاردەکـــەن و تـــاك توشـــی کێـــشمەکێش و تەنگـــژەی دەروونـــی دەکـــەن. ڕەنگـــە باشـــترین نموونـــەی ئـــەم حاڵەتـــە ئـــەو وولاتانـــە بێـــت کەلەلایـــەن وولاتێکـــی تـــرەوە داگیردەکـــرێ یـــان رزگـــاردەکرێ خـــاوەن کـــەلتورو رۆشـــنبیریەکی جیـــاوازە تاکـــەکانی ئـــەو وولاتـــە زیـــاتر توشـــی پەشـــێویە دەرونیـــەکان دەبـــن بێگومـــان بیرمـــان نەچـــێ لـــە هـــەمان کاتـــدا هۆکـــاری تـــریش هەیـــە وەکـــو توندوتیـــژی و کـــوژران و برینـــداربوون و لـــە دەســـتدان کـــە هـــەمووی لـــە کـــاتی جـــەنگی رزگاریدا یان داگیرکاریدا روودەدات.

● کۆچ و نامۆبوون:

ئـــەو لێکۆلینەوانـــەی لـــە ســـەر ئـــەو کەســـانە کـــراون کـــە کۆچـــیان کـــردووە وای دەردەخـــات رێـــژەی نەخۆشـــییە دەروونییـــەکان چـــەند هێنـــدە لـــە کـــۆچ کردوەکانـــدا. لـــە توێژینەوەیەکـــدا لەســـەر ئـــەو هاوولاتیانـــەی ئـــەرویج کـــە کۆچـــیان کـــردووە بـــۆ ولاتـــە یـــەکگرتوەکانی ئەمـــەریکا وای دەردەخـــات رێـــژەی توشـــبون بـــە ســـکیزۆفرینیا دوو هێنـــدەی دانیـــشتوانی نەرویجـــە. هـــەروەها کۆچـــکردن دەبێتـــە هانـــدەر بـــۆ ســـەرهەڵدانی ئـــەو نەخۆشییانەی تاك ئامادەباشی هەیە بۆیان .

بـــە لـــە بەرچـــاوگرتنی جیـــاوازی بـــاری کۆمەڵایـــەتی هـــەردوو ناوچـــەکە تـــاکو جیـــاوازی زۆر بێـــت ئەگـــەری توشـــبوون زیـــاترە ، هـــەروەها تەمـــەنی کۆچـــەر کاریگـــەری گەورەی هەیە لەتوانای خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی نوێدا.

بیرمـــان نەچـــێ تـــاکو تـــاك ماوەیـــەکی زیـــاتر بمێنێتـــەوە رێـــژەی توشـــبوون روولەکـــەم بوونە، بەمەرجێ هۆکاری نوێ نەیەتە ئاراوە.

٣- هۆکـــاری بـــەردەوام بـــوون: بریتییـــە لـــەو هۆکارانـــەی دەبنـــە هـــۆی بـــەردەوامی نەخۆشییەکە و هەندێ جار خراپتربوونی و سەرهەڵدانی حاڵەتی نوێ.

● خودی نەخۆشییەکە:

هەنـــدێجار دەبێتـــە هـــۆی بـــەردەوام بـــوونی حاڵەتەکـــە یـــان ســـەرنانی بـــۆ حاڵـــەتێکی خـــراپتر، بـــۆ نموونـــە لـــە حاڵـــەتی تـــرس دا تـــاك بـــەردەوام لـــە دیـــاردە و شـــتەکان

دەسڵەمێتەوە و خۆی بەدوور دەگرێ بەمەش کاردەکاتە سەر ئاستی چالاکی کۆمەڵایەتی و تواناکانی و دواکەوتنی کاری رۆژانەی، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی باری نەخۆشییەکە بەرەو خراپتر بەرێت و هەندێجار ببێتە هۆی سەرهەڵدانی گرفت و حالەتی نوێ.

• خێزان و کۆمەڵگە:

رۆڵی بەرچاویان هەیە لە چارەسەرکردن یان بەرەو خراپ بردنی باری نەخۆش، لەرێی گاڵتە پێکردن و جیاکردنەوە و سزادان و بەکارهێنانی گەلێ رێ چارەی هەڵە، زۆرجار لە بری سوود زیانی گەورەی بۆ نەخۆش هەیەو لەبری چاك بوونەوە نەك تەنها بارەکە خراپتردەکا بەڵکو دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەندێ حالەتی تر دەشێ لە نەخۆشییەکە ترسناك تر بێت.

ئەوەی جێی ئامارژە بۆکردنە مەرج نییە هەر نەخۆشەو تەنها هۆکارێکی هەبێ بەڵکو زۆرجار وارێك دەکەوێ زیاتر لە هۆکارێك لە هەمان نەخۆشدا هەیە بۆ نمونە کەسێکی توشبوو بە سکیزۆفرینیا دەشێ ئامادەباشی بۆماوەیی هەبێ و خاوەن کەسایەتییەکی شیزۆیی بێت وتوشی کێشەی ئابووری و کۆمەڵایەتی بووبێ و بە هەرهۆیەك بێت ناچاربووبێ یان ناچارکرابێ کۆچ بکات و رەنگە لە خێزان و کۆمەڵگەیەکی دواکەوتودابێت.

بۆیە بوونی هۆکارێك نابێتە بەربەست لە بەردەم بونی هۆکاری تر داو دەبێ بەووردی لە هەموو لایەنەکانی نەخۆشیەکە بکۆلینەوە و ئەو هۆکارانەی ئەگەری گۆرانیان هەیە چارەسەریان بکەین.

بەشی سێیەم:

لە نێوان جەستە و دەروندا

لە نێوان جەستە و دەرونـــدا

Between body and psych

مـــرۆڤ لـــە كۆنـــەوە دەركـــی بـــەوە كـــردووە كـــە پەیوەندییـــەكی ئاشـــكرا هەیـــە لـــە نێـــوان جەســـتەو دەرونـــدا ، ئـــەم ڕاســـتییە ڕۆژ بـــە ڕۆژ ڕوونـــتر و بەرجەســـتەتر بـــووە و زانـــستی دەرونزانـــی لـــەمرۆدا ئـــەو پەیوەندییـــە ڕوونـــتر دەســـەلمێنێ بـــە جۆرێـــك كـــەس نـــاتوانێ نكوڵی لەو ڕاستییە بكات.

ئـــەم پەیوەندییـــە بـــە هـــەردوو ئاڕاســـتەكە هەیـــە واتـــە نەخۆشـــییە جەســـتەییەكان كاریگـــەریان هەیـــە لەســـەر شـــلەژان و نیـــشانە دەرونییـــەكان لەهـــەمان كاتـــدا پەشـــێویە دەرونییەكان دەبنە هۆی نەخۆشی و نیشانەی جەستەییەكان.

یەكەم: كاریگەری جەستە لەسەر دەرون:

هەنـــدێجار نەخۆشـــییە جەســـتەییەكان دەبێتـــە هـــۆی ســـەرهەڵدانی نەخۆشـــی دەرونـــی وەكـــو ئـــەوەی تاكێـــك دەستنیـــشان بكرێـــت بـــەوەی نەخۆشـــییەكی درێژخایـــەنی هەیـــە (نەخۆشـــی شـــەكرە ، بـــەرزی فـــشاری خـــوێن....) یـــان نەخۆشـــییەكی هەیـــە ئەگـــەری چـــاك بوونـــەوەی لاوازە یـــان لـــە دواقۆناغـــەكانی نەخۆشـــییەكەدایە و ئەگـــەری چـــاك بوونـــەوەی نییـــە ،یـــان بـــەهۆی ڕووداوی بەركەوتنـــەوە تووشـــی ئاتـــەواوی جەســـتەیی یـــان تێـــك چـــوونی جەســـتەیی ﴿كـــاتی یـــان هەمیـــشەیی﴾ دەبێـــت .بێگومـــان ئـــەم هەواڵـــە جگـــە لـــە نیـــشانە جەســـتەییەكانی تایبـــەت بـــە بارەكـــە كۆمـــەڵێ نیـــشانەی دەرونـــی هاوشـــانی دەبـــن وەكـــو دڵ تـــەنگی و نـــەمانی ئـــارەزووی كـــار كـــردن و بـــێ ئومێـــدی و..... كـــە هێنـــدە تونـــد و درێـــژ خایەنـــە كـــە دەتوانرێـــت بـــە شـــلەژانێكی دەرونـــی دەستنیـــشان بكرێـــت وەكـــو خـــەمۆكی یان دڵەراوكێ ....

بـــۆ نمونـــە تـــاكێكی تەمـــەن ٤٥ ســـاڵ كاتێـــك پێـــی دەڵـــێن تـــۆ نەخۆشـــی جەڵتـــەی دڵتـــە دەبـــێ بـــە ئاگابیـــت و پـــارێزی تەواوبكـــەیت و خـــۆت مانـــدوو نەكـــەیت ، ئـــەم تاكـــە دەســـت دەكـــات بـــەوەی لـــە دنیـــا دابرێـــت و بـــەرەو تەمـــەڵی بـــڕوات و هەمیـــشە بـــاس لـــە حاڵـــەتی خـــۆی بكـــات و لۆمـــەی ڕۆژگـــار بكـــات كەبـــەم گە نجیـــە چـــۆن وای بەســـەرهات بۆیـــە دەبینـــی پـــاش ماوەیـــەك كاریگەریـــە دەرونـــی و كۆمەلأیەتیـــەكانی نەخۆشـــیەكە لـــە خـــودی نەخۆشیەكە زیاتر زیانیان پێگەیاندوە.

هەنـــدێ جـــار نەخۆشـــییە جەســـتەییەكان دەبێتـــە هـــۆی ســـەرهەڵدانی نیـــشانەی

دەرونی وەکو ئەو نیشانە دەرونییانەی هاوشانن لەگەڵ نەخۆشی زیادبوون یان کەمبوونەوەی چالاکی رژێنی پەریزادە (غدەی دەرقی) وەکو دڵ تەنگی و نەبوونی ئارەزووی کارکردن وکەمی هۆشپێدان و لاوازی بە ئاگایی و زوو هەڵچون و بێ ئارامی.

دوو هم : کاریگەری شلەژانە دەرونیەکان لەسەر جەستە :

١- شلەژانە دەرونییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانە جەستەییەکان: بۆ نمونە نیشانە جەستەییەکانی نەخۆشی خەمۆکی وەکو گۆڕان لە شەهییەی خواردن ﴿کەم بوون یان زیاد بوون﴾ و تێك چونی نوستن ﴿کەم بوون یان زیاد بوون﴾ و تێکچونی سوری مانگانە...... . هەروەها نیشانە جەستەییەکانی دڵەراوکێ وەکو خێرا لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و دڵتێکەڵ هاتن و هێلنج دان و زوومیزکردن و تێك چوونی سووری مانگانە و .

٢- شلەژانە دەرونییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشییە جەستەییەکان: ئەو نەخۆشیە جەستەییانەی لە ئەنجامی شلەژانی دەرونییەوە پەیدا دەبێت گەلێ زۆرن و نیشانەکانیان دەگۆڕێت بە پێی ئەو سیستەمەی (کۆئەندامەی) کە تووش دەبێت و هەروەها لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی تر جیاوازی . ئەم کۆمەڵە نەخۆشییە پێیان دەڵێن نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان .دەتوانین بلێین هیچ کۆئەندامێکی لەش نییە بە دوور بێت لە کاریگەری باری دەرونی.

٣- تێکچوونەکانی کۆئەندامی سوڕان: لە هەموو کۆئەندامەکانی تر زیاتر نیشانەکانی تێدا بەدی دەکرێت دیارە هۆی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەو پایە گرنگەی کە دڵ هەیەتی لای تاك هەروەها کاریگەری ئاشکرای لە رووی سۆزداری و مانای ژیان و مردن لە لایەك و لە لایەکی ترەوە ئەم کۆئەندامە پێش کۆئەندامەکانی تر وەلام دانەوەی هەیە بۆ گۆڕانکارییە دەرونی وسۆزدارییەکان .لەو گۆڕانکاریانەش وەکو هەست کردن بەئازار لە ناوچەی دڵدا و خێرا لێدانی دڵ و دڵەکوتێ بەرزبونەوەی فشاری خوێن یان هەندێجار نزم بوونەوەی ، یان نیشانە لاوەکییەکانی کە ئەنجامی هەست کردنە بە نەخۆشی یان ناتەواوی لە دڵدا وەکو هەناسە تەنگی و سەرگێژبوون و لەرزین.

٤- کۆئەندامی هەرس: تەنگژە دەرونییەکان کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ئەم کۆئەندامە هەر لەنەمانی ئارەزووی خواردن ودڵ تێکەڵ هاتن و سکچوون ورشانەو ئازاری ناو سك ، رەنگە ببێتە هۆی برینی گەدە و دوانزەگری و هەوکردنی کۆلۆن و برینی کۆلۆن .

٥- کۆئەندامی هەناسە :خێرا هەناسە دان یان هەناسەی قول وپچر پچر و هەناسە

بركێ ﴿كورتە هەناسە﴾.

٦- كۆنەندامی جوڵە: پەیوەندی نێوان نەخۆشییەكانی كۆنەندامی جوڵە و باری دەرونی جێی بایەخ و سەرنج راكێشانی گەلێك لە توێژەران بووە. بەپێی لێكۆڵینەوەكان باوەڕێكی زیاتر هەیە لەمەر پەیوەندی نێوان ئەو دووانە بەڵام ووردەكاری ئەو پەیوەندییە روون نییە.

٧- كۆنەندامی دەمار: پەیوەندی نێوان باری دەرونی و سەرئێشە و بێخەوی و سەرگێژبوون و مێروولەكردن هێندە روونە هیچ ووتەیەكی ناوێ.

٨- كۆنەندامی زاوزێ: ئەمیش وەك كۆنەندامەكانی تر بەهۆی باری دەرونییەوە گۆڕانكاری تیا رووئەدات. هەندێ لادانی سێكسی بنەمایەكی دەرونی هەیە و تێك چوونەكانی سوری مانگانە كە دەشێ زووتر یان درەنگتر بێت هەروەها بڕی خوێن كەمتر یان زیاتر دەبێ، دەشێ سورەكە بە ئازار بێ. هەندێجار باری دەرونیەكە هێندە توندە دەبێتە هۆی نەمانی سووری مانگانە. لە نێرینەدا دەبێتە هۆی نەمانی ئارەزووی سێكسی، رەپ نەبوون و لە هەردوو رەگەزدا دەشێ هۆیەك بێت بۆ نەزۆكی.

كەواتە دەتوانین بلێین جەستە و دەرون تەواوكەری یەكن و هەست بە ئازار و ناخۆشیەكانی یەكتر دەكەن، هەروەك چۆن لە كاتی شادی و خۆشیەكاندا پێكەوە سەما دەكەن.

بەشی چوارەم:

پەشێوی مەزاج

پەشێوی مەزاج

(Mood disorder)

پەشێوی مـەزاج بـە یـەکێك لـە نـە خۆشـییە گرنگـەکانی سـەردەم دادەنرێـت بـە هـۆی زۆری رێـژەی تووشـبوان لـە لایـەك و کاریگـەری بەرچـاوی لـە سـەر ژیـانی تـاك لـە رووی کۆمەلایـەتی و کـارکردن و چـالاکی و ئـەو نەهامەتییانـەی لـەم نەخۆشـییە دەکەونـەوە لەلایەکی تر.

پەشـێوی مـەزاج کۆمەڵـە نەخۆشـیەکە لەسەرانـسەری جیهـان دا هەیـە " مێـژووی مرۆڤایـەتی بـێ ئـەم نەخۆشـییە نـەبووە . بـۆ یەکـەم جـار هیبـۆکرات زاراوەی (شـادی- رەش بـینی)بـەکارهێنا بـۆ وەسـف کردنـی تێکـچونە دەروونییـەکان" پاشـان لـە سـاڵی (١٨٩٩) ئیمـل کـرپلن وەسـفی حاڵـەتی (شـادی –خـەمۆکی سایکۆسـز)ی (-Manic Depressive Psychosis) کردووە .

بەشـێوەیەکی ئاسـان دەتـوانین پێناسـەی پەشـێوی مـەزاج بکـەین بـەوەی کـەتاك هەسـت بـە دڵتـەنگی یـان شـادی دەکـات و ئـارەزووی کـەم یـان زیـاد دەبـێ . واتـە تـاك بـاری ئاسـایی خـۆی لەدەسـت دەدات ئـەم دوو بـارە گـەر بەتـەوای دژی یـەك نـەبن ئـەوا لـە زۆربـەی نیـشانەکانیاندا پێـچەوانەی یـەکترن دەشـێ هـەردوو حاڵەتـەش لـە یـەك کەسـدا روبـدات ماوەیـەك خـەمۆکی هـەبێ و ماوەیـەکی تـر شـادی تەنانـەت دەشـێ لـە هـەمان کاتدا نیشانەکانی تێکەلا بن و لە هەریەکێکیان هەندێ نیشانەی هەبێ.

رێـژەی تووشـبوون (Prevalence): رێـژەی توشـبوون لـە ژنانـدا دوو هێنـدەی پیـاوان دەبێـت (لـە پیاوانـدا ١٠٪ و لـە ژنانـدا ٢٥٪) هۆکـاری سـەرەکی ئەمـەش دەگەرێتـەوە بـۆ بـوونی فـشارێکی کۆمەلایـەتی گـەورە لەسـەر ژنـان و گۆرانکـاری ئاسـتی هۆرمۆن و فشاری دووگیانی و منالبوون .

خـەمۆکی لـە هـەموو تەمەنێکـدا روودەدات بەتایبـەتی لـە نێـوان تەمـەنی (٢٠-٥٠) سـالێدا "منـاڵ و بەساڵاچـوانیش لـەم نەخۆشـییە بـەدوور نـین" زیـاتر لـەو کەسـانەدا سـەرهەڵدەدات کە پەیوەندییـەکی لاوازیـان بەچـواردەورەوە هەیـە" لـەنێوان ژنانیـشدا ژنانی تەلاق دراو وبێوەژن لە ژنانی تر زیاتر توشی خەمۆکی دەبن.

پەشێوی دوو جەمسەری کەمتر روودەدات و نزیکەی لە ١٪ دەبێت .

هۆکارەکانی پەشێوی مەزاج: (Causes)

١- **بۆمـــاوە:** رۆڵـــی بۆمـــاوە ئـــاڵۆزە و توێژینـــەوەکان ئامـــاژە بـــەوە دەکـــەن کەرێـــژەی تووشـــبوون بـــە خـــەمۆکی لـــە کەســـانی پلـــە یـــەکی نـــەخۆش دا دوو بـــۆ ســـێ هێنـــدەی کەســـانی مرۆڤێکـــی تەندروســـتە. هـــەروەها منـــاڵی دووانـــەی یـــەك هێلکـــە ئەگـــەری تـــوش بـــوونی دوومیـــان(٥٠٪) ئەگەریـــەکێکیان نەخۆشـــیەکەی هـــەبێت " ئەگـــەر مناڵەکان دووانەی دوو هێلکە بن ئەم گریمانەیە بۆ (١٠٪- ٢٥٪) دادەبەزێت.

ســـەبارەت بـــە پەشـــێوی مـــەزاجی دوو جەمـــسەری لـــە کەســـوکاری پلـــە یەکـــدا (١٠) هێندە زیاترە وەك لەکەسانی تر.

ئـــەوەی جـــێ تێبینیـــە ئەوانـــەی حاڵـــەتی خـــەمۆکیان هەیـــە کەســـوکاریان زیـــاتر توشـــی خـــەمۆکی دەبـــن نـــەك پەشـــێوی مـــەزاجی دوو جەمـــسەر بـــەلام ئەوانـــەی پەشـــێوی مـــەزاجی دوو جەمـــسەریان هەیـــە کەســـوکاریان ئەگـــەری توشـــبونیان بـــە پەشـــێوی مـــەزاجی دوو جەمسەری وخەمۆکی زیاترە لە کاسانی تر.

هەنـــدێ توێژینـــەوە بـــاس لـــە رۆڵـــی کرۆمۆســـۆمەکان دەکـــەن لـــە گواســـتنەوەی ئـــەم پەشـــێویە بـــە تایبـــەتی کرۆمۆســـۆمی ژمـــارە ١١ و ١٨ ، بـــەلام هەنـــدێ توێژینـــەوەی تـــر بـــە هەمان ئە نجام نەگەشتوون.

٢- **ئاســـتی وەرگـــرە دەمارییـــەکانی مێـــشك:** نـــۆرئیپنفرین: زیـــتر لـــە توێژینـــەوەك بـــاس لـــە کـــەمی ئاســـتی دەکـــات لـــە حاڵـــەتی خـــەمۆکی و زیـــادبوونی چـــالاکی نـــۆرئیپینفرین لـــە شـــادیدا. بۆیـــە لـــە چارەســـەردا ئـــەو دەرمانانـــە بەکاردەهێنری کە کاریگەری هەیە لەسەر ئاستی ئەم مادەیە.

ســـیرۆتۆنین: زیـــاتر لـــە توێژینەوەیـــەك ئامـــاژە بـــە دابـــەزینی ئاســـتی ســـیرۆتۆنین و پێـــنج هایدرۆکـــسی ئینـــدۆل ئەســـیدیك ئەســـید (5HIAA) دەکـــەن بۆیـــە ئـــەو دەرمانانـــەی کاریگـــەریان هەیـــە لەســـەر ئاســـتی ســـیرۆتۆنین وەکـــو (ســـێرترالین و فلۆکـــستین و سیتالۆپرام و پارۆکستین) بە چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێن بۆ خەمۆکی.

دۆپـــامین: رۆڵـــی دۆپـــامین لـــە خەمۆکیـــدا کـــەمتر روونـــە زیـــاتر لـــە حاڵـــەتی شـــادیدا بـــەرزی ئاســـتی دۆپـــامین بەدەرەکـــەوێت هەنـــدێ بەلگـــەی زانـــسیش هـــەن لەســـەر کـــەمی

ئاستی دۆپامین لە خەمۆکیدا.

١- پەیوەندیەکی روون هەیە لە نێوان خەمۆکی ئاستی کۆرتیزۆل : ئەوانەی خەمۆکیان هەیە لە ٥٠٪یان ئاستی کۆرتیزۆلیان بەرزە.

٢- هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی (Psychological and Social Factors):

لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە " یان لەدەست دانی یەکێك لە ئەندامانی خێزان یان هاورێیەکی خۆشەویست " جیابونەوەی خێزان و راگواستن و ئاوارە بوون و دەربەدەری ئەگەری خەمۆکی لەماوەی ٦ مانگی ئایندەدا شەش هێندە زیاد دەکات.

لەدەست دانی باوان پێش تەمەنی ١١ ساڵی ئەگەری خەمۆکی زیاد دەکات لە تەمەنی لاوێتیدا.

بێکاری هۆکاری توشبونە بەگەلێك نەخۆشی " ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی لەکەسی بێکاردا سێ هێندە زیاترە وەك لە مرۆڤی خاوەن پیشە .

١- کەسێتی: هەرچەندە هەموو کەسێ ئەگەری تووشبونی بەخەمۆکی هەیە" هەموو مرۆڤێ تا ئاستێکی دیاری کراو بەرگەی کێشەکانی ژیان دەگرێت " بەلام تێبینی کراوە ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتییەکی هستیری یان واسواسین زیاتر توشی خەمۆکی دەبن وەك لە کەسانی خاوەن کەسایەتییەکی دژەکۆمەڵ یان پارانۆید(Antisocial and Paranoid Personality).

٢- ئاتەوای رژێنی پەریزادە(غودەی دەرەقی) گەر کەم دەربدرێت نیشانەکانی هاوشێوەی خەمۆکی دەبن و گەر زۆربێت نیشانەکانی هاوشێوەی شادی یان دلەراوکێ دەبێت.

٣- تەمەن: هەموو تەمەنێك ئەگەری توشبوونی هەیە بە خەمۆکی بەلام تێبینی کراوە لە چەند مانگی دوای منداڵبون و تەمەنی نائومێدی و بەساڵاچواندا ئەگەری توشبوون زیاترە.

نیشانەکانی پەشێوی مەزاج: (Sign and Symptoms) :

خەمۆکی:

١- تاك لە زوربەی کاتدا مەزاجی نییە یان مەزاجی کەمە " ئارەزووی چالاکی نییە

یان زۆر بەکەمی بەشداری چالاکی دەکات .

٢- ئـــارەزووی خـــواردنی کـــەم دەبێتـــەوە یـــان ئـــارەزووی نامێنێـــت ، کێـــشی دادەبـــەزێت و هەندێ جار بە پێچەوانەوە ئارەزووی خواردنی زۆردەبێت و کێشی زیاددەکات .

٣- خـــشتەی خـــەوتنی تێـــك دەچـــێت و زۆرجـــار خـــەوی کـــەم دەبێتـــەوەو خـــەوی لێناکـــەوێ گـــەر بخـــەوێتیش خێـــرا خێـــرا خەبـــەری دەبێتـــەوە و یـــان خـــەوی نـــاخۆش دەبینێـــت و دەشـــێ پـــاش نوســـتنی تـــەواویش واهەســـت بکـــات کـــە نەنوســـتووە. بـــە پێـــچەوانەشەوە لـــە هەنـــدێکی تـــردا مـــاوەی خـــەوتنی زیـــاتر دەبێـــت و ســـەرەڕای نوســـتن بـــۆ مـــاوەی پێویست هەست بە شەکەتی و ئارەزووی زیاتر دەکات بۆ خەو.

٤- لـــەرووی جەســـتەییەوە زوربـــەی کـــات مـــات و کـــەم چـــالاکە و هەنـــدێ جـــار جوڵـــەی زۆر دەبێ و لەشوێنێکدا ئۆقرە ناگرێ.

٥- لەرووی جنسیشەوە ئارەزووی کاری سێکسی نامێنێ، سوری مانگانەی تێکدەچێ.

٦- نـــەمانی ووزە بـــۆ کـــار کردنـــی و زوو هەســـت بەماندوویـــەتی کـــردن و خێـــرا شـــەکەت بوون.

٧- لۆمـــە کردنـــی خـــۆد بەشـــێوەیەکی نەشـــیاو و هەســـت کـــردن بـــەگوناه وگـــەورە کردنـــی هەڵەکانی خۆی .

٨- کەم بونەوەی توانای بیرکردنەوە و ووریایی و لاوازی هۆشپێدان.

٩- زۆرکـــات یـــان هەمیـــشە لایـــەنی ڕەشـــی یـــان(ســـلبی - نەگـــەتیفی) رووداوەکـــان دەبینێـــت ، نـــەمانی ئومێـــد و هیـــوا بـــە ئاینـــدە و نـــا ئومێـــدبوون لـــە چـــاکبونەوە و لـــەو باوەڕەدا دەبێت هیچ چارەسەرێك چاکی ناکاتەوە .

١٠- هـــەروەها کەســـەکە ئـــارەزووی مـــردن دەکـــات و دەشـــێ بـــیری خۆکوشـــتنی بەخەیاڵـــدا بێت و هەوڵی خۆکوشتن بدات.

﴿رێـــژەی خۆکوشـــتن لـــەو کەســـانەی بەدەســـت ئـــەم نەخۆشـــییەوە دەنـــاڵن نزیکـــەی(١٥٪)یـــە" بەگـــشتی لـــە نێـــوان ئـــەو کەســـانەی کـــەخۆیان دەکـــوژن لـــە(٣٠٪-٧٠٪) خـــەمۆکییان هەیـــە﴾ بیرمـــان نەچـــی ئـــەم ڕێژانـــە زیـــاتر لـــە ئـــەوروپا و ئەمـــەریکاوە وەرگـــیراوە بـــەلام لای خۆیـــان بـــەهۆی بتـــەوی بـــاوەڕی ئاینیـــەوە تـــاك کـــەمتر پـــەنا بـــۆ خۆکـــوژی دەبـــات. بێگومـــان ئـــەم نیـــشانانە یـــان هەنـــدێ لـــەم نیـــشانانە بەشـــێوەیەك یـــا بـــە شـــێوەیەکی تـــر کاردەکەنـــە ســـەر ژیـــانی تـــاك لـــەرووی کۆمەلایـــەتی و دەروونـــی و کارکردنـــەوە و دەشـــێ شـــێوازی ژیـــانی تـــاك بەتـــەواوی بگـــۆڕێ لـــەمرۆڤێکی چوســـت و چـــالاك و خزمەت بەخشەوە ببێتە مرۆڤێکی سست و گۆشەگیر و پشت بەستوو بەکەسانی تر.

دەبێـت ئـەوەش بـزانین هەرکەسـێك هەنـدێ لـەم نیـشانانەی هـەبوو مانـای ئـەوە نییـە نەخۆشـی خـەمۆکی هەیـە بـەڵکو بـە پێی ڕابـەری دەستنیـشان کـردن و ئامـارکردنی نەخۆشـییە عەقڵیـەکان (IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders دەبـێ بەلایـەنی کەمـەوە پێـنج یـان زیـاتر لـەو نیـشانانەی سـەرەوەی هـەبێ بـۆ مـاوەی زیـاتر لـە دووهەفتـە و کاریکاتـە سـەرپەیوەندی کۆمەڵایـەتی و توانـای کـارکردن " هـەروەها ئـەم نیـشانانە بـەهۆی بـەکار هێنـانی دەرمـان یـان نەخۆشـی تـرەوە نـەبێت وەکـو کـەمی چـالاکی ڕژێـنی پـەریزادە (Hypothyroidism).

هـەروەها دەبێـت خـەمۆکی لـە هەنـدێ نەخۆشـی تـر جیـا بکرێتـەوە وەکـو نەخۆشـی پارکنـسۆنیزم کەلـە(٥٠٪-٧٥٪) خـەمۆکیان هەیـە هـەروەها زۆرێـك لەنەخۆشـییە دەروونییـەکان هەنـدێ لـە نیـشانەکانی خـەمۆکیان لەگەڵدایـە وەکـو سـکیتزۆفرینیا و دڵەراوکێ و واسواسی و پەشێوی پاش زەبر.

نیشانەکانی شادییوون :

١- تـاك هەسـت بـە شـادمانی دەکـات و جوڵـەی زۆر دەبێـت زۆرجـار بـێ مەبەسـت یـان بـۆ هەندێ چالاکی کە پێویست ناکات .

٢- قسە زۆردەکات و دەنگی لە ئاسایی بەرزترە .

٣- لـە ڕەفتارەکانیـدا گـوێ نـادات بـە دەوروبـەرو پۆشـاکی سـەیرو ڕەنگـاورەنگ لەبـەردەکات و لەماوەیـەکی کورتـدا چـەندجاری پۆشـاکەکانی دەگـۆڕێ بـەبێ ئەوەی پێویست بکات.

٤- پارەیـەکی زۆر خـەرج دەکـات و هەنـدی کەرەسـتەو پێداویـستی دەکـڕێ کـە پێویستی پێی نیە یان چەند دانەیەکی تری هەیە لە هەمان کەرەستە.

٥- ئـارەزووی سێکـسی زۆردەبـێ دەشـێ هەنـدێ ڕەفتـاری دژە دابونـەریت بـە ئـە نجام بگەیـەنێ یـان پەیوەنـدی هاوسـەری دروسـت بکـات یـان خێزانـی دووەم پێکـەوە بـنێ لـەو ماوەیـەدا هەنـدێ جـار بـاوان و ئەنـدامانی تـری خێـزان هانـدەر دەبـن بـۆ ئـەم جـۆرە بڕیـارە بـە بۆچـوونی خۆیـان ئەمـە ڕێگـە چـارەیەکە بـەڵام لـە ڕاسـتیدا ئـەم جۆرە بڕیارانە تەنها کێشەکان ئاڵۆزتر دەکات.

٦- بیرکردنـەوەی خێـرا دەبێـت و کـۆنترۆڵی خـۆی پێنـاکری و لـە هـەموو بابـەتێك دەدوێ و پێش ئەوەی بابەتێك تەواو بکات بابەتێکی تر دادەمەزرێنێ.

٧- زۆر بڕوای بەخۆی دەبێ و خۆی لە خەڵکی پێ گرنگترو بەتواناترە و هەندێ جار وەکو کەسێکی دیندار دەدوێ و واخۆی دەردەخات کە پەیامێکی پێیە دەبێ خەڵکانی تر شوێنی بکەون و هەندی جار خۆی بە پێغەمبەر دەزانێ دەشێ لەوەش زیاتر بڕوات.

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج:

١- یەك جەمسەری : نەخۆش تەنها توشی حاڵەتی خەمۆکی دەبێت و دەگەڕێتەوە باری ئاسایی پاش ماوەیەکی تر خەمۆکییەکەی بۆدەگەڕێتەوە .

- خەمۆکی گەورە : (Major Depression) ئەگەر نەخۆشەکە پێنج یا زیاتر لە نیشانەکانی سەرەوەی هەبوو.
- دسسایمیا : (Dysthymia) جۆرێکی خەمۆکی سوکە و نیشانەکانی دەبێت بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام بێت و نیشانەکانی ناگاتە ئاستی خەمۆکی گەورە . ڕێژەی توشبون بەم جۆرە خەمۆکییە نزیکەی(٦٪) و مێ دوو هێندەی نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێ.

٢- دووجەمسەری :(Bipolar)

- دووجەمسەری جۆری یەکەم : (Bipolar I disorder) لەم حاڵەتەدا مەزاجی نەخۆش لەنێوان شادی و خەمۆکیدا دەبێت هەندێ جار توشی خەمۆکی دەبێت و هەندێ جاری تر توشی شادی دەبێت " لەنێوانیاندا ماوەیەکیش ئاسایی دەبێت و نیشانەی نەخۆشی تیا بەدی ناکرێ . ڕێژەی توشبوون ١٪ ە هەردوو ڕەگەز وەك یەك توشدەبن. زۆربەی کات لە سەرەتای بیستەکانی تەمەندا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن.
- دووجەمسەری جۆری دووەم : (Bipolar II Disorder) مەزاجی نەخۆش لەنێوان خەمۆکی و شادییەکی کەمدا دەبێت و هەندێ جاریش مەزاجی ئاساییە ، بەوە جیادەکرێتەوە لە جۆری یەکەم کە نەخۆش هیچ کاتێ ناگاتە شادی تەواوەتی . ڕێژەی توشبوون ٠،٥٪ دەبێ و ڕەگەزی مێ زیاتر توشدەبێ وەك لە نێر.
- سایکلۆسیمیا : (Cyclothymia) مەزاجی نەخۆشەکە لەنێوان خەمۆکییەکی کەم و شادییەکی کەمدا دەبێت ، ڕێژەی توشبوون ١٪ ە مێینە برێك زیاتر لە نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێ.

بە پێی پۆلێن کردنی جیهانی بۆ نەخۆشییەکان (ICD 10 International

(Classification for Disease خەمۆکی دەکرێت بە سێ جۆرەوە ئاسان و مامناوەند و قورس بە پێی ژمارەی ئەو نیشانانەی هەیەتی بێگومان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت .

چارەسەرکردن (Treatment) :

١- بەشێکی زۆر لە حاڵەتەکان دەتوانرێت لە دەرەوەی نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت لە رێی پێدانی دەرمانی تایبەت بە نەخۆشی خەمۆکی وەکو تۆفرانیل و ئەنەفرانیل یان فلوکستین و سیتالۆپرام ..... هتد.

٢- چارەسەرکردنی دەروونی لەرێی چارەسازی دەروونییەوە.

٣- چارەسەرکردنی کۆمەڵایەتی لەرێی توێژەری کۆمەڵایەتییەوە .

٤- خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە. چارەسەرکردنی بەرێگاکانی سەرەوە لەگەڵ کردنی کاری پێویست بۆ هەر حاڵەتێك کەهەبێت .

٥- بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لەژێر بەنجی گشتیدا " هەفتەی دوو بۆ سێ جار بەتایبەتی لەو کەسانەی کە خەمۆکییەکەیان توندە و نیشانەکانی سایکۆسیان هەیەو سوود لە دەرمان وەرناگرن و هەوڵی خۆکوشتن دەدەن و خواردن ناخۆن . تەزووی کارەبا بەیەکێك لە چارەسەرە گرنگەکان دادەنرێت و رێژەی کاریگەری لە ٢٠٪ زیاترە لە بەکارهێنانی دەرمان.

٦- بێگومان بەکارهێنانی هەر رێگا چارەیەك بە پێی تایبەتمەندی حاڵەتەکەیە و بەکارهێنانی زیاتر لە رێگاچارەیەك کاریگەرترە لە تەنها رێگایەك.

٧- سەبارەت بە شادی دەرمانی دژە سایکۆس بەکاردەهێنرێت هەروەها دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج و هەندێ دەرمان و رێگاچارەی تر بە پێی پێویستی نەخۆشەکە.

٨- بەکارهێنانی دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو تگریتۆل و دیپاکین .

ئایندەی نەخۆش (Prognosis) :

خەمۆکی: گەرچارەسەری گونجاویان بۆ بکرێت ئەوا(٥٠٪)یان لەماوەی کەمتر لەساڵێکدا چاك دەبنەوە ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نەخۆشی یەکە بەم شێوازەیە :

١- ١٢٥٪ حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی شەش مانگدا پاش چاك بونەوە.

٢- ٢٠٪-٥٠٪ حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لە ماوەی دوو ساڵدا .

٣- ٥٠٪-٧٠٪ حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لە ماوەی پێنج ساڵدا.

بەشێوەیەکی گشتی هەتا ماوەی نێوان سەرهەڵدانەوەیەك و سەرهەڵدانەوەیەکی تر کەم بێت ئەوا توندی حاڵەتەکە زیاتر دەبێت و نەخۆشەکە زیاتر نائارام دەبێت .

هەتاکو حاڵەتەکە ئاسان بێت و نیشانەکانی سایکۆسزی لەگەڵدا نەبێت و ماوەیەکی کەم بمێنێتەوە ئەوە ئایندەی نەخۆشەکە باشترە " باری خێزانی و هاوکاری هاوڕێیانی و ئەندامانی خێزان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەرچاك بوونەوەو سەرهەڵنەدانەوەی نەخۆشییەکە.

زۆر بەکەمی رودەدات تاکیك تەنها حاڵەتی شادی هەبێت بەڵکو زۆربەی جار خەمۆکی لەگەڵدایە گەر تەنها حاڵەتی شادیشی هەبێت هەر بە حاڵەتی پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری ناودەبرێت بە بەکارهێنانی دەرمان لە ماوەیی کەمتر لە ٢ مانگدا چاکدەبنەوە بەلام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی زۆرە و دەبێ چارەسەر بەکاربێنێ بۆ ماوەی پێویست و لەلایەن پزیشکەوە کاتی راگرتنی دەرمان دیاری دەکرێت.

بەشی پێنجەم:

سکیزۆفرینیا

سكيزۆفرينيـــا

Schizophrenia

ئــەو نەخۆشــيەى لـــە ســـەرجەم نەخۆشــيەكانى تـــر زيـــاتر گفتوگـــۆ هەڵـــدەگرێ و تـــاكو ئێـــستا دەيـــەها پـــەرتوك لەمـــەر ئـــەم نەخۆشـــيە نوســـراوە زانايـــان زيـــاتر لـــە بۆچـــونێكيان هەيـــە لەمـــەر ئـــەم نەخۆشـــيە. مێـــژوى ئـــەم نەخۆشـــيە پـــێ دەچـــێ هێنـــدەى مێـــژووى مرۆڤايـــەتى كـــۆن بێـــت كـــۆنترين نوســـراو كـــەباس لـــەم نەخۆشيە بكـــات نوســـراوێكى هينديـــە مێژوەكـــەى بـــۆ ١٤٠٠ ســـالا پـــێش زايـــن دەگەرێتـــەوە. بـــەلام بـــەم شـــێوەيەى كـــە ئێـــستا هەيـــە بـــۆ يەكـــەم جـــار زانـــاى ئـــەلمانى ئـــەميل كـــرپلن لـــە ســـالى (١٩٨٦ز) بـــاس لـــە كۆمـــەڵێك نـــەخۆش دەكـــات كـــە نيـــشانەكانيان وەك ئـــەم حاڵەتـــە وايـــەو نـــاوى حاڵەتەكـــە دەنـــێ (خەلەفانـــدنى پـــێش وەخـــت) ، پاشـــان لـــە ســـالى (١٩١١ز) پزيـــشكى سويـــسرى يـــوگن بلولەر بۆ يەكەم جار زاراوەى سكيزۆفرينيا بەكار دێنێ.

ســـكيزۆفرينيا يەكێكـــە لـــە نەخۆشـــيە دەرونيـــەكان كـــە كۆمـــەڵێك نيـــشانەى پۆزەتيـــف و نيگـــەتيفى هەيـــە ، پۆزەتيفـــەكان وەكـــو (وەهـــم و هەڵوەســـە) نەگەتيفـــەكان وەكـــو (قسەنەكردن، كەمى چالاكى كۆمەلايەتى).

هۆكارى توشبوون بە سكيزۆفينيا :

١- بۆمـــاوە: نكـــوڵى لـــەوە نـــاكرێ كـــە بۆمـــاوە بـــە هۆكـــارێكى گـــرنگ دادەنرێـــت لـــە نەخۆشـــيە دەرونيەكانـــدا رێـــژەى ئاســـايى توشـــبوون نزيكـــەى ١٪ دەبێـــت ، بـــەلام گـــەر يـــەكێك لـــە ئەنـــدامانى خێـــزان ئـــەم حاڵەتـــەى هـــەبێ ئەگـــەرى توشـــبوونى ئەنـــدامانى تـــر زيـــاد دەكـــات بـــەلام توشـــبوون حـــەتمى نيـــە . بـــۆ نمونـــە گـــەر يـــەكێك لـــە بـــاوان حاڵـــەتى ســـكيزۆفرينياى هـــەبێ ئەگـــەرى توشـــبوونى منداڵـــەكانى لـــە نێـــوان ١٧٪-٢٠٪ دەبـــێ گـــەر هـــەردوو بـــاوان هـــەيان بێـــت ئەگەرەكـــە بـــۆ ٣٠٪ - ٤٠٪ بەرزدەبێتـــەوە ، گـــەر خوشـــك يـــان بـــرا هـــەبێت ئەگەرەكـــە بـــۆ ئەنـــدامانى تـــر نزيكـــەى ١٤٪ دەبێـــت ، بـــۆ دوانـــەى لێكـــچوو گـــەر يـــەكێكيان حاڵەتەكـــەى هـــەبێت ئەگـــەرى توشـــبوونى دووەميـــان لـــە نێـــوان ٤٠٪- ٦٠٪ دەبێـــت. ❖ ئـــەم رێژانـــەى ســـەرەوە رێژەيـــەكى جـــێگير نيـــە و بـــە پێى توێژينـــەوەكان دەگـــۆرێ زيـــاتر لـــە

توێژینەوەیەك هەیە برێك زیاتر یان كەمتر لەم ڕێژانەیان بەدی كردووە﴾.

٢- تەمــەن: زۆربــەی حاڵەتــەكان لــە تەمــەنی هەرزەكاریــدا ســەرهەڵدەدەن بــەڵام هەنــدێ جــۆری ســكیزۆفرینیا هەیــە لــە تەمــەنێكی دواتــر ســەرهەڵدەدات و ئەگــەری ڕوودانیــشی لــە منداڵیــدا نــامۆ نیــە.لــە نێرینــەدا پــێش مێینــە ڕوودەدات بــە پێچەوانەی تەنگژەكانی مەزاج.

٣- كەسـێتی و پێـك هاتــەی جەســتەیی: زیــاتر لــەو كەسـێتیانەدا ڕوودەدات كــە بــەوە جیادەكرێنــەوە نــاوەكێن و هەســتەوەرن و لــە ڕووی كۆمەڵایەتیــەوە ســستن بــەڵام ئەگەری ڕوودانی لە هەموو جۆرەكانی كەسێتیدا هەیە.

ســەبارەت بــە پێكهاتــەی جەســتە ئەوانــەی لاوازن و زەعــیفن زیــاتر توشــدەبن وەك لەوانــەی خــڕو قەڵــەون بــەڵام ئەمــە مانــای ڕوونــەدانی ئــەم حاڵەتــە نیــە لەوانــەی جەستەیان پڕە.

٤- هۆكــاری كیمیــای ژیــانی: گۆڕانكــاری لــە ئاســتی وەرگرەكــانی مێــشك دەتــوانین گرنگترین گۆڕانكارییەكان لەم چەند خاڵەدا كۆبكەینەوە.

- بەرزبونــەوەی ئاســتی دۆپــامین كــە دەبێتــە هــۆی ســەرهەڵدانی نیــشانەكانی هەڵوســە و وەهــم بۆیــە یــەكێك لــە ڕێگــە چــارەكان بــەكارهێنانی دەرمــانی دژەسایكۆسسە كە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ئەم وەرگرە.

ئــەوەی پاڵپــشتی ئــەم بــۆ چــوونە دەكــات ئەوەیــە هەنــدێ پێكهاتــە هەیــە وەكــو (LSD) كــە دەبێتــە هــۆی چــالاك كردنــی دۆپــامین یــان لــە كارخــستنی كــاری دەرمانــەكانی دژەسایكۆســس بۆیــە دەبێتــە هــۆی ســەرهەڵدانی هەڵوســە بــەڵام ئــەم ڕاســتیە ناتوانێــت ڕاڤــەی ســەرجەم نیــشانەكانی ســكیزۆفرینیا بكــات چــونكە گــەر زۆرچــالاكی دۆپــامین ڕاڤــەی هەنــدێ نیــشانە بكــات ئــەوا هەنــدێ نیــشانەی تــر هەیــە بەتایبــەتی نێگەتیڤــەكان ناتوانرێــت بــەم ڕاســتیە ڕاڤــە بكرێــت .چــونكە گــەر زۆر چــالاكی دۆپــامین نیــشانە موجەبــەكان بێــت كەواتــە نیــشانە ســالبیەكان دەبێــت بــە كــەم چــالاكی ڕاڤــەبكرێت واتــە لەكاتێكــدا دەرمانــەكانی دژەسایكۆســس دەدەیــن بــە نــەخۆش دەبــێ حاڵەكــەی خراپتربێــت (مەبەســتمان نیــشانە ســالبیەكانە) بــەڵام دەبیــنین هەنــدێ نــەخۆش چــاكدەبێتەوە بــەو دەرمانانــە. ئەمــەش ئــەو ڕاســتیە دەســەلمێنێ هــیچ تیۆرێــك

نـــاتوانیٚ راڤـــەی ســـەرجەم نیـــشانەکانی ســـکیزۆفرینیا بکـــات .بۆیـــە رۆڵـــی وەرگرەکـــان تـــر و تیۆریـــەکانی تـــر گرنگـــی خـــۆی هەیـــە، رەنگـــە ئەمـــە راســـتیەکی تـــر بخاتـــە روو کـــە هـــیچ ئەخۆشـــێکی ســـــکیزۆفرینیا ســـــەرجەم نیـــــشانەکانی نیـــــە و دەرمانـــــەکانی چارەســـــەریش سەرجەم نیشانەکان چارەسەر ناکەن.

- زیادبوونی چالاکی نۆرئەدرینالین .
- ســـیرۆتۆنین : زیـــادبونی ئاســـتی ســـیرۆتۆنین لـــە ســـکیزۆفرینیای درێژخایەنـــدا ، دابەزینی ئاستی لە حاڵەتی پارانۆید و سکیزۆفرینیای کورتخایەن.
- گۆڕانکـــاری لـــە ئاســـتی گابـــا (گامـــا ئـــەمینۆ بیوتاریـــك ئەســـید): لـــە ســـەرەتای حاڵەتەکەدا ئاستێکی نزم پاشان بەرزبونەوەی ئاستەکەی.
- هـــەروەها گۆڕانکـــاری لـــە ئاســـتی پرۆســـتاگلاندین و ج پـــرۆتین و ئەســـیتایل کـــۆلین و فۆسفەتیدیل کۆلین و فۆسفەتیدیل سیرین و فۆسفەتیدیل ئیسانۆلامین.

٥- بـــەرواری لـــە دایکبـــوون: ئەوانـــەی لـــە زســـتان و ســـەرەتای بـــەهاردا لـــەدایك دەبـــن ئەگـــەری توشـــبونیان زیـــاترە بـــە ســـکیزۆفرینیا بـــەهۆی هەنـــدیٚ هـــەوکردنی ڤایرەسیەوە وەکو ڤیرەسی کەمی بەرگری و ئیشتیان بار ڤایرەس .

٦- ئاســـتی بـــەرگری: تێبـــینی کـــراوە ئاســـتی ئیمیونۆگلـــوبینی (جـــی و ئـــێم و ئـــەی) زیاد دەکات لە کەسانی سکیزۆفرینیا.

٧- پێکهاتـــەی مێـــشك: هەنـــدیٚ توێژینـــەوە ئامـــاژە بـــەوە دەدەن کـــە نیـــشانە ئەگەتیڤـــەکان پەیوەنـــدیان بـــە پوکانـــەوەی هەنـــدیٚ بەشـــی مێـــشکەوە هەیـــە بـــە تایبـــەتی بەشـــی پێـــشەوەو ســـەرەوەی مێـــشك. بـــە پێـــی ئـــەو توێژینەوانـــەی لەســـەر مێـــشکی ئەوانـــە کـــراوە کـــە ســـکیزۆفرینیایان هەیـــە پـــاش مردنیـــان دەرکـــەوتووە کـــە قـــەبارەی مێـــشکیان بـــچوکترە، زیـــادبونی قـــەبارەی بۆشـــاییەکانی مێـــشك، لـــە دەستدانی هەندیٚ خانەی مێشك.

٨- پەیوەنـــدی خێزانـــی: پەیوەنـــدی خێزانـــی کاریگـــەری ئاشـــکرای هەیـــە لەســـەر ســـەرهەڵدان و ئاینـــدەی ســـکیزۆفرینیا تێبـــینی کـــراوە ئـــەو خێزانانـــەی ئاســـتێکی بـــەرزیان هەیـــە لـــە دەربرینـــی ســـۆز (زۆر رەخنـــەگرتن، زۆربایەخـــدان بـــە نـــەخۆش ریگەنـــەدان بـــە هـــیچ ئازادیـــەك) ئەگـــەری ســـەرهەڵدانەوەی ســـکیزۆفرینیا چـــوار

هیندەی ئەو خێزانانە دەبێت کە ئاستێکی نزمیان هەیە لە دەربڕینی سۆز.

٩- ئاستی ئابووری: لە وولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا تێبینی کراوە ئەوانەی سکیزۆفرینیایان هەیە زیاتر لە ئاستێکی ئابووری نزمدان ڕەنگە هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوە بگەرێتەوە ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بەهۆی کارنەکردن و دابرانی کۆمەڵایەتیەوە ئاستی ئابوریان دادەبەزێ نەك هەر لە سەرەتاوە ئاستی ئابووریان نزم بێت. بەڵام لە هیندستان تێبنی کراوە لە ئاستە بەرزەکاندا سکیزۆفرینیا هەیە.

پۆلین کردنی سکیزۆفرینیا:

لە نێوان هەردوو سستمی ئەمەریکی و ئەوروپی برێك جیاوازی هەیە لە پۆلینکردندا بە پشت بەستن بە سستمی ئەمەریمی سکیزۆفرینیا دەکرێت بەم جۆرانەوە:

١- کەتەتۆنیا: دەکرێت بە دوو جۆرەوە

أ- کەتەتۆنیای بە تەختەبوون: ئەم جۆرە زیاتر بەوە جیادەکرێتەوە کە تاك گرفتی لە بواری جوڵەدا هەیەو جەستەی وەك تەختەی لێدێت، دەتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژ لە یەك باردا بمێنێتەوە هەندێ جار ئەو بارە بارێکی زۆر نائاساییە یان پێویست ناکات بەو جۆرە بێت بۆ نمونە گەر داوا لەهەرکەسێ بکەیت برێك دەستی بەرزکاتەوە بۆ ئەوەی لێدانی دڵی بگریت پاش ئەوەی کارەکەت تەواو کرد بەبێ ئەوەی بەکەسەکە بڵێیتەوە دەستی دادەگرێت و دەیخاتەوە باری پێشووی بەڵام گەر کەسێك ئەم بارەی هەبێت پاش تەواوبونی کارەکە دەشێت بۆ ماوەیەکی درێژ هەندێ جار چەند کاژێك لەو بارەدا دەستی بهێڵێتەوە. یان بەبێ ئەوەی پێویست بکات ماوەیەکی زۆر لەسەر پێ رادەوەستی جا شوێنەکە گونجاوبێت یان نەگونجاو. ئەم بارە پێی دەڵێن بە مۆم بوون چونکە کەسەکە وەك مۆمی لێدێت و دەتوانیت لەو بارەی ئارەزوو دەکەیت پەلەکانی بوەستێنیت بەبێ ئەوەی بەرەنگاریت بکات.

ب- کەتەتۆنیای ماخۆلان (بێ ئۆقرەیی) (catatonic excitement): لەم بارەدا نەخۆش ئۆقرە ناگرێ لە هاتوچۆی بەردەوامدایە بەبێ مەبەست، جا لە

ماڵدا بێت یان لە دەرەوە هەست بە ماندوێتی ناکات.

٢- پارانۆیا : (paranoid) : لەم بارەدا نەخۆش زیاتر نیشانەکانی وەهمی هەیە بۆ نمونە وا دەزانێ کەسێ یان کەسانێك هەن دەیانەوێ زیانی پێ بگەیەنن یان چاودێری دەکەن دەشێ ئەو کەسە یان کەسانە کەسە نزیکەکانی خۆی بن ، هەندێ جار گومان پەیدا دەکات لە هاوسەرەکەی یان لە خوشك دایکی بەردەوام لە مشتومردایە لەگەڵیان بەوەی داوێن پیسن و خیانەت دەکەن ، لە هەندێ باری تردا خۆی بە کەسێکی گەورە دەزانێ هەندێجار بانگەشەی پێغەمبەرایەتی دەکات یان واخۆی دەردەخات لە هەموو بوارەکانی ژیاندا بە توانایە و خۆی بە مامۆستا ، پزیشك ، پارێزەر، سیاسی ...... هتد دەزانێ. جۆرەکانی وەهم زۆرن دەشێ نەخۆش جۆرێك یان زیاتری هەبێت. دەشێ لەگەڵیدا هەڵوەسەی بیستنی هەبێت.

٣- جۆری نارێك (disorganized type) : ئەم بارە بەوە جیادەکرێتەوە کە نەگونجاندی ناخاوتن. نەگونجانی یان نەشیاوی ڕەفتار. نەشیاوی وەڵام دانەوەی بۆ ڕووداوەکان (لەکاتی باسکردنی ڕوداوی خۆشدا دەشێ دڵتەنگ بێت یان لە کاتی ڕوداوی ناخۆشدا دەشی زەردەخەنە بیگرێ).

٤- دیاری نەکراو :(undifferentiated) : نەخۆش بری پێویست لە نیشانەی هەیە تا بلێین سکیزۆفرینیایە بەڵام لە هیچ کام لەوانەی سەرەوە ناچێ بۆیە لە هیچ خانەیەکدا جێی نابێتەوە.

٥- سکیزۆفرینیای ماوە: (residual) : لەم جۆرەدا نەخۆش نە بەتەواوی چاك بۆتەوە ، نە نیشانەکانی بەشی ئەوە دەکات بوترێ سکیزۆفرینیای هەیە . نەخۆش هەندێ نیشانەی وەهم یان هەڵوەسەی هەیە بەڵام هەست بە ناناسایی ئەم بارە دەکات لە دەوروبەر دانابرێت دەتوانێت ژیانی خۆی بەسەربەرێت .

نیشانەکانی سکیزۆفرینیا :

نیشانەکانی سکیزۆفرینیا لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێ بەشێوەیەکی سەرەکی دەتوانین بڵێین کۆمەڵە نیشانەیەك هەیە لەوانە :

١- تەنگژەکانی هزر: ئەم گروپە بە کۆمەڵە نیشانەیەکی زۆر گرنگ دادەنرێ بۆ

ناسینەوەی سکیزۆفینیا.

أ- ئالۆزی بیرکردنەوە: لێرەدا تاك بیرەکانی تێکەڵ و چڕە، سەرەتای هەیە بەڵام کۆتاییەکەی روون نیە وەکو دەرگایەك وایە لە پشتەوەی هیچ نەبێ.

ب- نەبوونی پەیوەندی لەنێوان ڕستەکاندا: لێرەدا گوێگر لە پەیڤەکانی نەخۆش تێناگات ڕستەکانی بکەری هەیە بەبێ فرمان یان نیهادی هەیە بەبێ گوزارە واتە پێکهاتەی ڕستەکانی لەرووی ڕێزمانەوە تەواو نیە.

ت- پەرتەوازەیی: ئەم زاراوەیە کاتێك بەکاردەهێنرێ کە نەخۆش نەتوانێت پەیوەندیە سادەکانی بیرۆکەیەك پێکەوە ببەستێ.

پ- نەگونجان یان پێچەوانە: لەم بارەدا تاك باس لە ڕووداوێکی ناخۆش دەکات بەڵام لەگەڵیدا پێدەکەنێ یان بە پێچەوانەوە.

ج- وەستانی بیر: لەم بارەدا تاك بیری دەوەستێ و ناتوانێ بەردەوام بێت لە قسەکانی و پاش وەستانێك لە بابەتێکی نوێ دەدوێت، ئەم بارە بە خواستی تاك روونادات واتە خۆی بەرپرسیارنیە لەم بارە هەرچەندە هەندێجار هەوڵ دەدات ڕاڤەی بۆ بدۆزێتەوە.

ح- لادان: دەشێ تاك لە بیرکردنەوەیدا لە ڕێرەوی سەرەکی بیرەکانی لابدات بەڵام بەبێ وەستان.

خ- لاوازی (هەژاری بیرکردنەوە): لەم بارەدا تاك تەنها باس لە چەند بابەتێکی دیاری کراو دەکات و چەندبارە و چەندبارەی دەکاتەوە، کاڵ وکرچی بە ناوەرۆکەکانیانەوە دیارە.

د- بیرکردنەوەی سەرەتایی: لەم بارەدا تاك ناتوانێ ڕاڤەی پەندەکان بکات تەنها لە مانا روکەشەکانی بابەتەکان تێدەگات بۆ نمونە گەر پێی بلێی ﴿ئەوەی ماڵەکەی لە شوشە بێت بەرد ناگرێتە ماڵی خەڵکی﴾ لە وەڵامدا دەڵێ تاکو تاکو نەشکێت.کاتێك دەڵێی مەبەستمکان چیە لەوەی ﴿پەنجەکانی دەست وەك یەك نیە﴾ دەڵێ هەندێکیان گەورەو هەندێکیان بچوك یان هەندێکیان ئەستور ئەوانی تر باریك.

٢- گرفت لە پێکهاتەی (ناوەرۆکی) بیرەکاندا: گرنگترین جیاکەرەوە تاك لەو

باوەڕەدایە کەسێك یان کەسانێك هەن چاودێری دەکەن یان دەیانەوێ زیانی پێ بگەیەنن یان بیکوژن ، وەهەمی گومان و خیانەت بەرامبەر بە ئەندامانی خێزان و هاوسەرەکەی لە زوربەی کاتەکاندا وەهمەکان بێمانان و پێکەوە ناگونجێن دەشێ لە هەندێ حاڵەتدا وەهمەکان پێکەوە گرێ بدات و هاوسۆزیەك لە نێوان وەهمەکاندا هەبێت . نەبوونی وەهم مانای نەبوونی سکیزۆفرینیا نیە . گەر وەهمی سستمی واتە پێکەوە بەستراو هەبوو بەبێ بوونی هیچ نیشانەیەکی تر وبەبێ بوونی گرفت لە کەسێتی تاکدا حاڵەتەکە بە سکیزۆفرینیا دانانرێت بەڵکو بە حاڵەتی وەهم دادەنرێت.﴿وەهم باوەڕێکی هەڵەی چەقبەستووە کە لە دەرەوەی ژینگەی تاکە واتە کەسانی دەوروبەری هەمان باوەڕیان نیە و ئەو باوەڕەی لەگەڵ کۆمەڵگەکەیدا ناگونجێ﴾.

٣- تەنگژەی دەرککردن: دەرککردن دەروازەیەکە بۆ بیر(هزر) ، لەم بارەدا تاك هەڵوسەی دەبێت واتە دەرك بە هەندێ شت دەکات لە ڕێی هەستەکانیەوە بەبێ بوونی شتەکان ، بۆ نمونە گوێیستی دەنگ دەبێ بەبێ بوونی دەنگ دەشێ دەنگەکان بە شێوەی فرمان بن و ئەرکێکی بەسەردا بسەپێنن خراپ بێت یان باش ، هەتا دەنگەکان هی کەسێکی نزیك و خۆشەویست بێت ئەگەری گوێڕایەڵی زیاترە هەرچەندە فرمانەکانیش خراپ بن بۆیە مەترسی ئەوەی هەیە تاك زیان بەخۆی یان چواردەوری بگەیەنێت. لە هەندێ باری تردا دەنگەکان شوێنکەوتەیی دەبن وەکو ئەوەی دەڵێن: فلانە کاری کرد، ئەوەتا پێدەکەنێ، خەریکە نان دەخوات،گاڵتەی پێ دەکەکارەکانی بە بێ نرخ هەڵدەسەنگێنن ...... هتد.

دەشێ هەڵوسەی بینین یان بەرکەوتن یان بۆنکردن یان تامکردن روبدات بەلام بە برێکی کەمتر﴿ هەر چەندە لە پەرتوکە زانستیەکاندا باس لەوە دەکات ئەگەری روودانی هەڵوسەی بینین لە سکیزۆفرینیادا زۆر کەمە بەلام ئەوەی من تێبینیم کردووە لەسەر ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە ئەم جۆرە هەڵوسەیە گەر زۆر نەبێت کەم نیە﴾.

٤- گرفتی مولکداری بیرەکان: هەندێ تاك لەو باوەڕەدایە کە ئەو بیرانەی

هەیەتی هی خۆی نیە بەڵکو هی کەسانی ترەو لە مێشکیدا چێنراوە ، یان لەو باوەڕەدایە بیروبۆچوونەکانی لە لایەن کەسان و دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە دزراوە و پەخش دەکرێ.

٥- گرفتی سۆزداری: تاك بەوە جیادەکرێتە کە لە رووی کۆمەڵایەتیەوە ستەو حەز بە تێکەڵی کۆمەڵ ناکات و تەنانەت پەیوەندیەکی سارد لە نێوان پزیشك و نەخۆشدا دەبێت پێچەوانەی حاڵەتەکانی تر کە پەیوەندیەکی گەرم وگورە .

لەسەرەتای حاڵەتەکەدا نەخۆش زۆرجار ناتوانێ وەسفی حاڵەتی سۆزداری خۆی بکات باس لەوە دەکات لە هەمان کاتدا هەمان تاکی خۆشدەوێ و رقیشی لێیەتی .

ناجێگیری پەیوەندی بە دەوروبەرەوە و گۆڕانکاری لەو پەیوەندیە بە ناڕاستەی پێچەوانە بەبێ بوونی هۆکارێکی ئاشکرا.

نەگونجانی سیماکانی روخساری لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کە تێیدایە بۆ نمونە دەشێ لە پرسەدا پێبکەنێ یان زەردەخە بکات بەبێ بوونی هۆکارێکی روون یان لە کەشێکی پڕ شادیدا ماتەمینی دایگرێ.

٦- گرفتی ئیرادە و جوڵە و فرمان: بێگومان بۆ بە ئەنجام گەیاندنی هەر کارێك پێویستمان بە بڕیاردان هەیە ، یەکێك لە نیشانەکانی سکیزۆفرینیا نەبوونی ئیرادەیە، وەکو ئەوەی خوێندکارێك چەند ساڵێك لە تەمەنی خۆی دەفەوتێنێ بۆ ئەوەی قۆناغی شەشی ئامادەیی تەواو کات بەڵام خشتەیەکی وانە خوێندنی خەیاڵی بۆ خۆی داناوە بە هیچ جۆرێ بۆی پەیرەو ناکرێ ، ساڵ بە ساڵ برگەی زیاتر و زیاتر بۆ وانە خوێندنەکەی زیاد دەکات بەڵام بێ هودە تا لە کۆتاییدا بۆت دەردەکەوێ نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەیە .

جۆرێکی تر لەنەمانی ئیرادە تەخۆش گوێڕایەڵی تەواو نیشان دەدات بۆ هەرفرمانێ کە پێی بسپێرن هەرچەندە پێپاسا و سەیریش بێت. یان پێچەوانەی فرمانەکان کاردەکات پێی دەڵێن نەگەتیفیزم.

هەندێجار جەستەی وەك مۆمی لێدێت و پشکنەر دەتوانێت بە ئارەزوی خۆی چۆن بیەوێت پەلەکانی راگرێت. (Waxy flexibility) هەندێجار ئەم رەقبوونە دەگاتە ئاستێ بەستن پێی دەڵێن لە هۆشخۆچوون.

هەندێجار ووشەی بیستراو چەندبارە دەکاتەوە بەبێ هیچ هۆیەك بەبێ ماندوو بوون (echolalia) . یان ڕەفتاری بینراو چەندبارە دەکاتەوە ڕەفتاری پزیشك بێت یان کەسێکی تر.(echopraxia).

٧- هەندێ نیشانەی گشتی: تێکچوونی سیماکانی کەسێتی تاك و دابرنی لە کۆمەڵ و نەتوانینی بەردەوام بوون لە کارو پیشەو گرفت لە پەیوەندی خێزانی و توندوتیژی بێ هۆ ،ڕەفتاری نەشیاو و نابەجێ کە لەگەڵ تایبە تمەندیەکانی کەسێتی ئەودا ناگونجێ.

گوێنەدان بە پاك و خاوێنی و خۆ ڕێکخستن (گەر پیاو بێت ریش نەتاشین بۆ مێینە قژ دانەهێنان و خۆ جوان نەکردن بۆ هەردووکیان خۆنەشتن و خۆ نەگۆڕین).

ئەوەی جێی ئاماژەیە هیچ نەخۆشێك نیە لە هەمان کاتدا سەرجەم ئەم نیشانانەی هەبێ بەلام بەهۆی ئەوەی نەخۆشی سکیزۆفرینیا نەخۆشیەکی درێژ خایەنە دەشێ لە ماوەی تەمەنی نەخۆشدا زۆربەی نیشانەکان بەدەربکەون و مەرج نیە هەموو جارێ هەمان نیشانەی هەبێ بەڵکو لە جارێکەوە بۆ جارێکی تر نیشانەکان دەگۆڕێ ڕەنگە هەمان نیشانەی جاری پێشوی هەبێ بە هەندێ نیشانەی زیاترەوە یان نەمانی هەندێ نیشانەو سەرهەڵدانی هەندێکی تر.

مەرجەکانی دەست نیشان کردن:

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك ئەم مەرجانەی خوارەوەی هەبێت تاکو بڵێین سکیزۆفرینیای هەیە

١- لایەنی کەم دووان لەمانەی هەبێت بۆ ماوەی مانگێك یان زیاتر:

- هەڵوەسە.
- وەهم.
- ڕەفتاری نەگونجاو یان بەتەختەبوون.
- قسەی نارێك و نەشیاو.
- بوونی نیشانە نەگەتیفەکان وەکو دابرانی کۆمەلایەتی ، نەتوانینی دەربرنی شادی، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی بیر ، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی ئاخاوتن.

تـەنها یـەكێك لەوانـەی سـەرەوە بەسـە گـەر وەهمەكـە بـازاڕی بـوو یـان هەڵوەسـەكە لـەو جـۆرە بـوو كـە فرمـان بـدات بەسـەر تاكـدا لـە رووی سـلوكی یـان لـە بیركردنـەوەدا یـان دوو دەنگ یا زیاتر هەبوو پێچەوانەی یەكتر بوون.

١- ئـەم نیـشانانە بـە ئاشـكرا كـار بكاتـە سـەر توانـای كـاركردن و پەیوەنـدی كۆمەلایەتی .

٢- ئـەم نیـشانانە لایـەنی كـەم شـەش مـانگ بخایـەنێ گـەر بەشـێوەیەكی لاوازیـش بێت.

٣- هۆكاری ئەم نیشانانە نەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی جەستەیی یان مادەهۆشبەكان.

٤- نیـشانەكانی پەشـێوی مـەزاج یـان سـكیزۆی مـەزاجی (schizoaffective disorder) جیابكرێتەوە واتە ئەم دوو حاڵەتە نەبێت.

تێبـینی: گـەر ئـەم نیـشانانە مـانگێك كـەمتری خایانـد پێـی دەوتـرێ سایكۆسـی كورتخایـەن ، گـەر لـە نێـوان مانگێـك بـۆ شـەش مـانگی خایانـد پێـی دەڵـێن پەشـێوی سـكیزۆفرینیفۆرم (سـكیزۆی بـچوك) گـەر شـەش مـانگ زیـاتر بخایـەنێت پێـی دەڵـێن سكیزۆفرینیا.

چارەسەركردن:

وەك چـۆن لێـدوان لەمـەر سـكیزۆفرینیا كـارێكی ئاسـان نیـە چارەسەركردنیـشی ئـەك كـارێكی ئاسـان نیـە بـەڵكو كـارێكی گرانـە پێویـستی بـە هاوكـاری پتـەوی نێـوان پزیـشك و خێزانـی نـەخۆش و چارەسـازی دەروونـی و توێـژەری كۆمەلایـەتی و بەڕێوەبەری حاڵەت و دەرمانی باش و پزیشكی شارەزا هەیە.

١- چارەسـەری ڕێگـری: بـەوەی ژنهێنـان و پێكهێنـانی هاوسـەرگیری لـە نێـوان كەسـانی سـكیزۆفرینیادا كـەم بكرێتـەوە گـەر ژیـانی هاوسەریـشی پێكهێنـابوو سنووردارکردنی منداڵبوون .

٢- بـەكارهێنانی دەرمـان: بـە تایبـەتی دەرمانـەكانی دژەسایكۆسـس و هەنـدێجار دەرمانـەكانی دژەدڵـەراوكی و زۆرجـار وا پێویـست دەكـات دەرمانـەكانی جێگیركردنـی مـەزاجیش بـەكاربهێنین. بیرمـان نـەچێ دەبـێ كـەمترین بـڕو باشـترین جۆر و ناوبەناو بەكاربیهێنین تاكو كەمترین كاریگەری لابەلایی روویدات.

٢- چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا: یەکێکی تر لەو چارەسەرانەی بەکاردەهێنرێ بۆ نەخۆشانی سکیزۆفرینیا تەزووی کارەبایە ، دیارە بەکارهێنانی ئەم ڕێگە چارەسەرە نە بۆ زیان گەیاندنە بە نەخۆش نەبۆ ترساندنێتی (بەداخەوە هەندێ خێزان و کارمەند و پزیشك زۆرجار نەخۆش بەوە دەترسێنن گەر فلانە کار نەکەی کارەبات بۆ دەکەین گەر وا بلێی کارەبات بۆ دەکەین) لە ڕاستیدا کارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش وکەس وکاری بەکاردێت لەو کاتانەی نەخۆش مەترسی ئەوەی هەیە زیان بە خۆی یان کەس وکاری بگەیەنێت. سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمان حاڵەتەکەی بەردەوامی هەیە، ناتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت لەبەر هەرهۆیەك یان ڕازی نابێت دەرمان بەکاربهێنێت.

لە حاڵەتی سکیزۆفرینیادا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەکاردێت کە هاوشانە لەگەڵ خەمۆکیەکی توند ، سکیزۆفرینیای بە تەختەبوون (catatonia) .

لە زوربەی کاتدا بەکارهێنانی تەزووی کارەبا زیانی کەمترە لە بەکارهێنانی دەرمان بە بڕێکی زۆر.

١- چارەسەری دەروونی: پاڵپشتی دەروونی هاوشان لەگەڵ ڕاهێنانەوەو چارەسەری کیمیاوی دا سودی زۆری هەیە ، بەکارهێنانی چارەسەری دەروونی چڕو قوڵ بۆ ماوەی درێژ خایەن دەرکەوتووە لە هەندێ حاڵەتدا سوودی زۆری هەیە بەڵام کاتێکی زۆری دەوێ و پارەیەکی زۆر و ناتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەکان پیادەبکرێت. سەبارەت بە شیکردنەوەی دەروونی (ئاخاوتنی ئازاد) نەك تەنها سودی نیە بەڵکو دەشێ زیان بە نەخۆش بگەیەنێت.

٢- کۆمەڵگەی چارەسەری: لەم بارەدا تاك دەگوێزرێتەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی بچوکتر کە زیاتر لێکتێگەیشتن و هاوکاری و گونجاندن هەبێت.ماوەیەکی دیاری کراو لەو ژینگە نوێیە دەمێنێتەوە وەکو پشویەك وایە لە ژینگە گەورەکەی لەو ماوەیەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکرێت بە پێی پێویست پاشان دەگەڕێنرێتەوە بۆ کۆمەڵگە.

٣- چارەسەرکردن بە پیشە: ئەم جۆرە چارەسەرە کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە مەبەست لەم چارەسەرە تەنها پڕکردنەوەی کات نیە بەڵکو دەبێ کارێکی بە

سوود بێ و نەخۆش بەرهەمی کارەکەی ببینێ تاکو هەست بە گرنگی خۆی بکات و ببێتە پالنەر بۆ کاری باشترو چاکتر. بۆ نمونە گەر نەخۆش مێینە زیاتر بەکاری دەست خۆی خەریك دەکات پاشان بەرهەمی کارەکەی لە پێشانگایەکدا دەفرۆشرێت. نەخۆشی نێرینە زیاتر بەکاری باخەوانی و دارتاشی و ئاسنگەریەوە خەریك دەبێ. وێنە کێشان و وەرزش و بەشداری شانۆ بۆ هەردوو رەگەز جۆرێکە لە چارەسەر.

٤- چارەسەری سلوکی وەمەعریفی: بۆ راستکردنەوە و هاندانی هەندێ رەفتاری گرنگ، بۆ بایەخدان بە خۆی و خۆ گونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا، چارەسەری مەعریفیش بۆ رێکخستنەوەی ئاخاوتن و رێگرتن لە پەرتەوازەیی هزر.

٥- راهێنانەوە: بە یەکەم چارەسەر دادەنرێت بۆ نەخۆشانی سکیزۆفرینیا شان بەشانی چارەسەرەکانی تر رۆڵی کاریگەری هەیە لە گەراندنەوەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگە.

ماکەکانی سکیزۆفرینیا:

١- لەرووی کۆمەڵایەتی: ئەوانەی حاڵەتی سکیزۆفرینیایان هەیە پەیوەندی کۆمەڵایەتیان لاوازە تەنانەت پێش سەرهەڵدانی حاڵەتەکەش ژمارەیەکی کەم هاورێیان هەیە لە ژمارەی پەنجەی دەستێك تێپەر ناکات لە کاتی حاڵەتەکەدا ئەو برە پەیوەندیەش بەرەو لاوازبوون دەروات توشی گۆشەگیری دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی نیشانەی نێگەتیڤیان هەیە.

٢- تەواونەکردنی قۆناغەکانی خوێندن: سەرەرای بوونی ئاستی ئاسایی زیرەکی هەندێجار سەرو زیرەکی ئەوانەی نەخۆشی سیکیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن قۆناغەکانی خوێندن بەسەرکەوتووی تەواوبکەن گەر نەخۆشیەکە لە سەرەتای تەمەنەوە سەرهەڵبدات. (رێژەیەکی زۆر کەمیان نەبێت).

٣- نەتوانینی کارکردن: کارکردن بەیەکێك لە خاڵە باشەکان دادەنرێت بۆ ئایندەی سکیزۆفرینیا بەڵام برێکی بەرچاویان توانای کارکردنیان دادەبەزێ گرفتیان دەبێ بەتایبەتی لە کاتی دارمانی ئابوریدا ، زۆرجار وا پێویست دەکات کارێك بکەن لە خوار ئاستی زیرەکیی و بەهرەمەندی خۆیانەوە بێت.

٤- پەیوەندی سێکسی: لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتە لە نێردا لەسەرەتای هەرزەکاریەوە سەرهەڵدەدات بۆیە نێرینە برێکی بەرچاویان ناچنە ژیانی هاوسەریەوە مێینەش برێکی دیاریان تەلاق دراون یان ژنی دووەمیان بەسەردا هاتووە چونکە حاڵەتەکە لە مێدا برێك درەنگتر دەردەکەوێت.

سەرەرای ئەمانە گرفت هەیە لە ژیانی سێکسیدا بەهۆی لاوازی وستی پەیوەندی سۆزداری لە لایەك و کاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەر بەکاردەهێنرێت لە لایەکەی ترەوە.

١- تاوان : هەرچەندە لای خەڵکی وابلاوە ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە تاوان زیاتر دەکەن بەڵام راستی زانستی و ئەنجامی توێژینەوەکان وانالێت بەڵکو زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدات کە رێژەی تاوان لە نێوان هەردوو گروپ نەخۆش و خەڵکی ئاسایی یەکسانە بەڵام لەو شوێنانەی خزمەتگوزاری دەرونی نیە و بۆچوونی خەڵکی خراپە لەمەر نەخۆشیە دەرونیەکان هەر گرفتێك لە نێوان دوو کەس رووبدات گەر یەکێکیان نەخۆشی هەبێت هەمیشە بە تاوانبار تەماشا دەکرێ بۆیە گەر زیاتر لە بەندیخانەکاندا بن هۆکەی تاوانی زیاتر نیە بەڵکو نایەکسانی و زۆرداریە بەرامبەر بە نەخۆشەکان.

٢- مردنی پێشوەخت: بەهۆی خۆکوشتن ﴿لە ماوەی ١٠ ساڵی یەکەمی دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە ١٠٪ یان خۆی دەکوژێت﴾ ، خێزان کوژی ، نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سوڕان و هەوکردن و شێرپەنجە بەهۆی زۆر جگەرە کێشانەوە.

٣- هەژاری: بە پێی هەندێ سەرژمێری سکیزۆفرینیا لە چارەکی خوارەوەی ئابووی هەشت هێندەی چارەکی سەرەوەی ئابووریە. رەنگە هۆیەکی ئەوەبێت لە هەژاردا زیاتر رووبدات بەڵام بیرمان نەچێ ئەوانەی سەرەوەش پاش ماوەیەك لە نەخۆشیەکە دێنە چارەکەکانی خوارەوە.

٤- هاوشانی نەخۆشیەکانی تر: ئەگەری روودانی دڵەراوکێ و خەمۆکی و واسواسی زیاترە وەك لە کەسانی تر.

ئاینده‌ی نه‌خۆش :

یه‌كێك له‌و پرسیارانه‌ی كه‌سوكاری نه‌خۆش له‌ پزیشكی ده‌كه‌ن ئه‌وه‌یه‌ ئایا نه‌خۆشه‌كه‌مان چاك ده‌بێته‌وه‌ ؟ ئایا له‌ ئاینده‌دا چی به‌سه‌ر دێت؟

بۆ وه‌ڵامی ئه‌م پرسیاره‌ ده‌توانین ئاینده‌ی باش وخراپی نه‌خۆش به‌م خشته‌یه‌ وه‌ڵام بده‌ینه‌وه‌:

ژ	ئاماژه‌یه‌ به‌ ئاینده‌ی باش	ئاماژه‌یه‌ به‌ ئانده‌ی خراپ
١	له‌ كاتێكی درەنگی ته‌مه‌ندا سه‌رهه‌ڵده‌دات	له‌ سه‌ره‌تای ته‌مه‌ندا (سه‌رەتای هه‌رزەكاری)
٢	سه‌رەتایه‌كی توند(له‌ ماوه‌یه‌كی كورتدا نیشانه‌كان ده‌رده‌كه‌ون)	سه‌رەتایه‌كی له‌سه‌رخۆ (پله‌ به‌ پله‌ نیشانه‌كان ده‌رده‌كه‌ون)
٣	ناوبه‌ناو ده‌رده‌كه‌وێت (له‌ هه‌ندێ كاتدا نیشانه‌كان دیارنامێنن)	نیشانه‌كان به‌رده‌وامن
٤	له‌ پێش سه‌رهه‌ڵدانی نه‌خۆشیه‌كه‌ خاوەن كه‌سێتیه‌كی سه‌ركه‌وتوو و گه‌رم گوره‌ له‌ رووی سۆزداری و كۆمه‌ڵایه‌تیه‌وه‌.	پێش سه‌رهه‌ڵدانی نه‌خۆشیه‌كه‌ كه‌سێتیه‌كی لاواز و هه‌سته‌وەر و گۆشه‌گیره‌.
٥	نه‌بونی كه‌سێكی تر له‌ ئه‌ندامانی خێزان كه‌ حاڵه‌تی سكیزۆفرینیای هه‌بێت.	بوونی حاڵه‌تی هاوشێوه‌ له‌ خێزانه‌كه‌دا.
٦	بوونی هۆكارێكی روون (ئاشكرا) كه‌ بۆته‌ هۆی سه‌رهه‌ڵدانی حاڵه‌ته‌كه‌.	نه‌بوونی هۆكارێكی روون (ئاشكرا) كه‌ ببێته‌ هۆی سه‌رهه‌ڵدانی حاڵه‌ته‌كه‌.
٧	بوونی نیشانه‌ پۆزەتیفه‌كان وه‌كو هه‌ڵوسه‌ و وه‌هم.	بوونی نیشانه‌ نه‌گه‌تیفه‌كان نه‌بوونی ئیراده‌ و دابڕان له‌ كۆمه‌ڵ و لاوازی ئاخاوتن.

٨	پاراستنی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی.	لە دەستدانی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی.
٩	بوونی هاوسۆزی و پاڵپشتی خێزانی .	نەبوونی ئەو هاوسۆزی و پاڵپشتیە.
١٠	زوو چارەسەرکردن.	دواخستنی چارەسەر.
١١	وەرگرتنی چارەسەری پێویست لە دەرمان و چارەسەری دەرونی و راهێنانەوەی نەخۆش بۆ کۆمەڵ.	وەرنەگرتنی چارەسەر یان تەنها بایەخدان بە جۆرێك لە چارەسەر بەبێ گوێ دانە رێگاکانی تری چارەسەر.

بە پێی توێژینەوەکان لە ٩٠٪ی نەخۆشانی سکیزۆفرینیا دەتوانن بگەرێنەوە بۆ ناو کۆمەڵگەو ژیانی خۆیان بەسەربەرن. هەندێ سەرچاوەی تر ئاماژە بەوە دەدات لە ٥٠٪یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن بەتایبەتی لە کاتی خەمۆکی و بوونی هەلومەرجی بیستن نزیکەی لە ١٠٪ یان هەوڵەکەیان سەردەگرێت.

بەشی شەشەم:

پەشێوی دڵەڕاوکێ

دڵەڕاوکێی گشتی

حاڵەتی تۆقین

ترسی کۆمەڵاتی

ترسی تایبەت

ئەگۆرەفۆبیا

واسواسی

پەشێوی پاش زەبری دەرونی

پەشێوی دڵەراوکێ

Anxiety disorder

پۆلین کردن:

گەلێك پۆلێن کردن هەیە بۆ حاڵەتی دڵەراوکی ئاسانترینیان ئەمەی خوارەوەیە

١- دڵەراوکێی بەردەوام : حاڵەتی دڵەراوکێی گشتی.

٢- دڵەراوکێی ناوبەناو: ئەمیش دەکرێت بە سێ جۆرەوە.

٣- پەیوەندی نیە بە بارێکی دیاری کراوەوە: حاڵەتی تۆقین.

أ- پەیوەند دارە بە بارێکی دیاری کراوەوە: حاڵەتی ترس ، ئەمیش (ترس) دەکرێت بەسێ جۆرەوە:

- **ترسی کۆمەلایەتی.**
- **ترسی تایبەت یان دیاری کراو یان ترسی سادە.**
- **ئەگۆرەفۆبیا.**

ب- لەهەردوو بارەکە روودەدات: حاڵەتی تۆقین کەهاوشانە لەکەل ئەگۆرەفۆبیا.

هەندێ سەرچاوە هەردوو حاڵەتی عەمەلی (واسواسی) و زەبری دەرونی پاش فشار لەم بەشەدا پۆلێن دەکەن.

دڵەراوکێی گشتی

Generalized anxiety disorder

بریتییە لە ترسێکی نائاسایی کە ناگونجێ لەگەڵ هیچ وورووژێنەرێکی دەرەکیدا.
نزیکەی ١٠٪-١٥٪ ی ئەوانەی سەردانی پزیشك دەکەن حاڵەتی دڵەراوکێیان هەیە ئەوانەی لە نەخۆشخانە دەخەوێنرێن نزیکەی لە ١٠٪ یان ئەم حاڵەتەیان هەیە.

بە پێی نیوگرۆشل و دوك نزیکەی ١٩ ملیۆن هاوڵاتی حاڵەتی دڵەراوکێیان هەیە، بە پێی هۆفلەر و ستین و هاورێکانیان زیاتر لەو کەسانەدا روودەدات کە جگەرەکێشن و لەخوار تەمەنی ٤٥ ساڵیەوەن و جیابونەتەوە یان تەلاق دراون و ئاستی کۆمەڵایەتیان نزمە. رێژەی توشبوون نزیکەی لە ٣٪ و مێینە زیاتر توشدەبێ وەك لە نێرینە.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی دڵەراوکێ سەرجەم کۆئەندامەکانی لەش دەگرێتەوە برێکی زۆری ئەو حاڵەتانەش کە لەم بەشەدا باس دەکرێت برێکی زۆر لە نیشانەکانیان هاوشێوەن بەڵام جیاوازیش هەیە لە کاتی سەرهەڵدان، بری توندی نیشانەکان، چۆنێتی دەستپێکردنی نیشانەکان، ماوەی مانەوەی نیشانەکان.

کۆئەندامی سووڕان: دڵەکوتێ، خێرالێدانی دڵ، سنگ ئێشە، بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، کۆئەندامی هەناسە: نارەحەتی هەناسەدان، هەستکردن بە خنکان، هەناسەکوتێ، هەستکردن بە بوونی شتێك لە گەرودا، کۆئەندامی هەرس: دەم ووشکبوون، دڵتێکەڵهاتن، دڵەسوتێ، ژان و پێچ لە ریخۆڵەکان. نەمانی ئارەزووی خواردن، سکچوون، ڕشانەوە.

کۆئەندامی دەمار: مێرولەکردن، سڕبوونی دەمارەکان، لەرزین، بێهۆشبوون، ڕەقبوونی ماسولکەکان، لاوازی گشتی، لەرزینی پێڵوی چاو (چاوفرین)، زیادبوونی پەرچەکرداری دەمارەکان لە کاتی پشکنیندا.

کۆئەندامی میز: میزەچورکێ، زووزوومیزکردن.

پێست: سووربونەوەی روخسار (بەرزی فشاری خوێن) یان کاڵ بونەوەی ڕەنگ

(دابەزینی فشاری خوێن) ،عەرەقکردنەوە هەموو لاشە بەتایبەتی ناودەست،گەرم داهاتن یان سارد داهاتن، خوڕاندن.

چاو: کشانی بیلبیلەی چاو. نیشانە دەرونیەکان: زووتورەبوون ، کەمبونەوەی تەرکیز کردن ،کەمبونەوەی هۆشپێدان،بیرچونەوە،ترسان، بەناگابوون، راچەڵەکین،هەستکردن بە گۆڕانی دەوروبەر،هەستکردن بە گۆڕانی خود،شلەژان،نەتوانینی زاڵبوون بەسەربیرکردنەوەدا،جامبوون،ترسان لەوەی کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات،ترس لە نەخۆشی دەرونی ، ترسان لە مردن،دووبارەبونەوەی بیری تارسناك،دوورە پەرێزی لە رووداوەکان،گرفت لە ناخاوتندا تەتەلەکردن،بێئارامی .

تێبینی: زۆرگرنگە پزیشك کاتێك نەخۆش سەردانی دەکات ئەو حاڵەتانە جیابکاتەوە کەدەبێتە هۆی دڵەراوکێ چونکە گەلێك نەخۆشی جەستەیی هەیە نیشانەکانی هاوشێوەن لەگەڵ دڵەراوکێدا لەهەمان کاتدا کاتێك پزیشکی هەناوی دڵنیابوو ئەم نەخۆشە حاڵەتێکی هەناوی یان نەخۆشی جەستەیی نیە پێویست ناکات بە پشکنینی زیادە پارە بە نەخۆش سەرف بکات و بەردەوام هاتوو چۆی پێبکات لەبری چاکبونەوە زیاتر توشی دڵەراوکێی بکات.

گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی برێك لە نیشانەکانیان هاوشێوەی دڵەراوکێن.

١- کۆئەندامی سوڕان: نەخۆشیەکانی دڵ (رەقبونی دیواری دڵ) و زمانەی دوانەی دڵ.

٢- کۆئەندامی هەناسە: رەبو، نەخۆشی درێژخایەنی داخرانی بۆریەکانی هەناسە.

٣- کوێرە رژێنەکان: زۆری یان کەمی چالاکی پەریزادە رژێن(غودەی دەرەقی)، دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا، دابەزینی ئاستی کالیسیۆم، نیشانەی کوشین.

دەرەم: وەرەمی پەنکریاس ، فیوکرۆمۆسایتۆما.

١- کۆئەندامی دەمار: پەرکەم لە لاجانگە بەشی مێشکەوە بێت.

٢- هەوکردن: نەخۆشی سیل، تای ماڵتە.

٣- گرفتی پەیوەندار بە دەرمان و مادەهۆشبەرەکان: سەرەتای وازهێنان لە مەی خواردنەوە ،حەبی خەواندن.مادەهۆشبەرەکانی تر.

لەبەر ئەم هۆیانەی سەرەوە پێویستە پزیشك بەووردی پرسیاری تەواو لە نەخۆش بکات و کاتی پێویستی بداتێ تاکو بە هەڵەدا نەچێ لە دەستنیشانکردنی حاڵەتەکەدا ئەمە لە لایەك لە لایەکی ترەوە پزیشك پێویستی بە کاتێکی تەواوە تاکو نەخۆش هێور بکاتەوەو سروشتی حاڵەتەکەی بۆ باس بکات وهەندێ رێنمایی بداتێ تاکو بزانێت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات.

هەندێ دەرمان هەیە لەکاتی بەکارهێنانیاندا هەندێ نیشانە دروست دەکەن کە هاوشێوەی نیشانەکانی دڵەراوکێن:

- دەرمانەکانی دژەفشاری خوێن و دژە نارێکی لێدان دڵ.
- دەرمانەکانی بۆری هەناسە: دەرمانە کشێنەرەکانی بۆری هەناسە.
- دەرمانەکانی دژە پەرکەم یان دژەپارکینسۆنیزم.
- دەرمانەکانی دژەخەمۆکی ،دژەسایکۆسس.
- هەندێ دەرمانی دژەزیندە(ئەنتی بایۆتیك)، دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی شێرپە نجە.سایرۆکسین.

هۆکارەکان:

١- بۆماوە: ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی خێزان ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری توشبوونی ئەندامانی خێزان بە پێنج هێندە زیاد دەکات.(لە ١٥٪)، لە دووانەی یەك هێلکەدا گەر یەکێکیان حاڵەتەکەی هەبێ ئەگەری توشبوونی دووەمیان لە ٥٠٪یە.

٢- پەروەردەکردنی منداڵ: بێگومان پەروەردەکردنی منداڵ کاریگەری گەورەی هەیە لەوەی لەئایندەدا زیاتر توشی حاڵەتی دڵەراوکێ ببێت وەکو ئەوەی باوان زیاتر لە پێویست تواناو چالاکیەکانی منداڵ سنورداربکەن یان هیچ سۆز و خۆشەویستیەکی بۆ دەرنەبرن . پێشوەخت لەشیر برینەوە.

٣- تێکچونی ئاستی وەرگرەکانی مێشك : دابەزینی ئاستی گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید و سیرۆتۆنین هەروەها بەرزبونەوەی ئاستی نۆرئیپینیفرین.

٤- زۆر بەکارهێنانی قاوە ، کەمی فیتامین بی ١٢ ، نزم بونەوەی یان بەرزبونەوەی ئاستی شەکر، تێکچونی لێدانی دڵ، زۆرچالاکی رژێنی پەریزادە، کەم خوێنی ، هەندێ حاڵەتی تر ﴿لەم بارەدا دەبێ بەشوێن چارەسەری نەخۆشیەکەدا بگەرێن﴾.

٥- فشار: جا فشاری ئابووری بێت یان کۆمەلایەتی یان سیاسی فشارەکە بە شێوەیەکی بەردەوام بێت یان ناوبەناو وەکو ئەوەی لە ماوەی تاقیکردنەوەدا ژمارەیەکی زۆری خوێنکار هەست بە دڵەراوکێ دەکات بە نەمانی وەرزی تاقیکردنەوەکان دڵەراوکێیەکەیان نامێنێ.

تێبینی: هەندێ لە سەرچاوەکان دڵەراوکێ دەکەن بە دوو جۆرەوە بەسود و بێ سوود (زیان بەخش) دەڵێن هەر کاتێ دڵەراوکێ ببێتە هۆی ئەوەی هەڵسیت بەکاری سود بە خۆت بگەیەنیت و هەولێ چارەسەری کێشەکە بدەیت ئەوە بەسوودە هەرکاتێ ئەوەی پێی هەڵدەستیت بێ سوود بێ بە جۆری دووەم ناودەبرێت بۆ نمونە خوێندکار گەر ترس و دڵەراوکێکەی وای لێبکات زیاتر بخوێنێ و خۆی ماندوو بکات بەسوودە بەلام دایکێك کورەکەی یان یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی درەنگ دەگەرێنەوە بەردەوام بە ناوماڵدا هاتوچۆ دەکات بەبێ ئەوەی هیچ بکات دەڵێ دەستم ناچێتە هیچ کارێ ئەمەیان جۆری بێ سوودە.

چارەسەرکردن:

١- دانیشتن لەگەڵ نەخۆش بۆ روون کردنەوەی سروشتی حاڵەتەکەی .

٢- گەر پێویستی کرد و نەخۆش حەزی کرد گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی سەبارەت بە حاڵەتی نەخۆشیەکە.

٣- هەندێ رێنمایی دەروونی وەکو هەناسەدان بە قوڵی و راهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە فێری نەخۆش بکرێ تاکو زاڵبێت بەسەر حاڵەتەکەدا .

٤- فێرکردنی نەخۆش بەوەی پەیڤی جوان بەخۆی بڵێ و هەندێ دیمەنی جوان بێنێتە بەرچاوی خۆی تاکو هەست بە ئارامی بکات.

٥- گەر هەر حاڵەتێکی دەروونی تر وەکو خەمۆکی هەبوو بە پێی پێویست چارەسەر بکرێت.

٦- گران بە دوای هەر کێشەیەك یان گرفتێك کە نەخۆش هەیەتی هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی لەرێی نەخۆش خۆیەوە ، خێزان، هاورێکانی ، توێژەری کۆمەڵایەتی، چارەسازی دەرونی.

٧- ئەو بابەتانەی نەخۆش گرفتی هەیە بەرامبەری هەوڵ بدرێت ریزبەند بکرێ یەکەیەکە، پاشان هەوڵی چارەسەریان بۆ بدرێ هەر هێندەی توانیمان کلیلی یەك گرفت بکەینەوەو چارەسەری بکەین، ئیتر نەخۆش فێردەبێ گرفتەکانی تر خۆی چارەسەری دەکات ، پزیشك و چارەسازی دەرونی و توێژەری کۆمەڵایەتی دەتوانن هاوکاری بکەن بە پێی پێویست.

٨- بە ئاگابوون لەوەی نەخۆش پەنا نەباتە بەربەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان و ئەو دەرمانانەی لەسەری رادێت و توشی ئالودەبونی دەکات .گەر پێویستی کرد بەکاریهێنی دەبێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بە بڕێکی کەم بێت و رێگە نەدرێت نەخۆش ئەو دەرمانانە بکرێتەوە بەبێ پرسی پزیشك.

٩- دەرمانانەکانی دژەخەمۆکی بە چارەسەرێکی گرنگی دڵەراوکێ دادەنرێت و نابێتە هۆی ئالوودەبوون .

١٠- هەندێ نیشانەی دڵەراوکی هەیە(وەکو دڵەکوتی ، لەرزین) گەر نەخۆش بێزاربکات دەتوانین دەرمانی پێویستی بۆ بەکاربێنین بەبێ ئەوەی توشی ئالوودەبونی بکات .

ئایندەی نەخۆش:

گەر ماوەیەکی کورت بێ زوربەیان چاك دەبنەوە. گەر ماوەی شەش مانگ زیاتر بێت پێویستی بە چارەسەر هەیە بە زیاتر لە رێگەیەك ، یەك لە پێنچیان چاك دەبنەوە و ئەوانی تر پێویستیان بە چارەسەری درێژخایەن هەیە .

ئەوانەی ماخۆلان ،بیری خۆکوژی،نیشانەکانی هستریا، بورانەوەیان هەیە ئایندەیان زۆرباش نیە .

حاڵەتی تۆقین

Panic disorder

یەکێکە لە پەشێویە دەرونیەکان ،کە زۆرجار لای نەخۆش وپزیشکیش بە هەڵە دەستنیشان دەکرێت و بە نەخۆشیەکی جەستەیی دیاری دەکرێت. دەکرێت بە دوو جۆرەوە:

١- نۆبەی تۆقین: لەم بارەدا تاك توشی تۆقین دەبێت بەبێ هیچ پێشەکیەك و لە ماوەی ١٠ خولەکدا نیشانەکان دەگاتە لوتکەو نیشانەکان ماوەی ٢٠-٣٠ خولەك دەخایەنێ زۆر بە دەگمەن ماوەی کاژێرێکی پێدەچێت. رێژەی توشبوون نزیکەی لە ٨٪ دەبێت.

نیشانەکانی تۆقین:

- هەناسە تەنگی ،دڵەکوتێ، خێرا لێدانی دڵ، ئازاری سنگ .
- هەست بەخنکان، نزیك بوونەوە لە مردن تاك دەڵێت ﴿واهەست دەکەم خەریکە، دەمرم هەناسەم بۆ نادرێ، نەلێم ئێستا دڵم دەوەستێ﴾.
- دەم ووشکبوون ، عەرەقکردنەوە.
- لەرزین و راوەشاندن.
- هەستکردن بە گێژی و لاوازی و هەندێجار بوانەوە.
- هەستکردن بەوەی خۆی گۆڕاوە یان دەوروبەر گۆڕاوە .
- هەستکردن بەوەی خەریکە کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات یان خەریکە عەقلی لە دەست بدات.
- سربوون .
- گەرم داهاتن یان هەستکردن بە ساردبونەوە.

٢- حاڵەتی تۆقین : بریتیە لە چەند نۆبەتێکی تۆقین ،تاك لە ترسی ئەوەدایە نۆبەتی تری بۆ بێت بۆیە رێرەوی ژیانی دەگۆرێت و زیاتر لە ماڵدا گۆشەگیر دەبێت ، ئەمەش کاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر ژیانی تاك ناتوانێت برەو بە رەوتی ژیانی بدات گەر خوێندکار بێت یان فەرمانبەر یان هەر کارو پیشەیەکی

تری هەبێت بەتایبەتی گەر بژێوی کەسانی تر لەسەر ئەم بێت ئەوا کاریگەری لەسەر ژیانی ئەوانیش دەبێت. دەشێ حاڵەتی توقین هاوشان بێت لەگەڵ حاڵەتی ئەگۆرەفۆبیا یان بە تەنها بێت.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

زۆری چالاکی نۆرئەدرینێرجیك و کەمی چالاکی گاما ئەمینۆبیوتاریك ئەسید و سوود وەرگرتنیان لەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین بەڵگەن لەسەر کاریگەری ئەم مادانە لە هۆکاری ئەم نەخۆشیە.

چارەسەر:

١- دەرمانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی گرۆپی تایبەت بە ڕێگر لە گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین.

٢- دەرمانەکانی دژەدڵەڕاوکێ بۆ ماوەیەکی کورت و لەژێرچاودێری پزیشکدا.

٣- چارەسەری مەعریفی و ڕەوشتی.

ترسی کۆمەڵایەتی

Social phobia

بریتیە لە ترسێکی یان دڵەڕاوکێیەکی نەگونجاو تاك هەست پێدەکات کاتێك بەرەو ڕووی بارێکی کۆمەڵایەتی دەبێتەوە کە لە لایەن کەسانی ترەوە چاودێری دەکرێ یان ڕەخنەی لێدەگیرێت.

بە پێی پەیمانگای نیشتمانی بۆ تەندروستی دەروونی لە ئەمەریکا نزیکەی ٣,٧٪ ی دانیشتوانی ئەمەریکا کە تەمەنیان لە نێوان ١٨-٥٤ ساڵە ترسی کۆمەڵایەتیان هەیە، نزیکەی ٥ ملیۆن هاوڵاتی دەکات. زۆربەی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن لە مێینەدا زیاتر وەك لە نێرینە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە :

گەلێك هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی و بایۆلۆجی کارگەری هەیە لە سەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی بۆنمونە ئەو باوانەی کە زۆر بایەخ بە منداڵەکانیان دەدەن و بواری چالاکیان لێدەگرن لە هەموو کارێکی ژیانیاندا دەست وەردەدەن بواری هەناسە بۆ منداڵەکانیان ناهێڵنەوە ئەگەری توشبونی منداڵەکانیان بە ترسی کۆمەڵایەتی زیاترە لە منداڵانی تر.

بەسەرهاتی ناخۆشی ژیان لە سەرەتای تەمەندا کاریگەری ئاشکرای هەیە لە سەر ئایندەی تاك و سەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی. هەروەها هۆکاری بۆماوە کاریگەری ڕوونی هەیە سەرەرای ناهاوسەنگی لە ئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین و گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید. بۆماوە لە دووانەی دوو زەردێنە لە ١٥٪ و لە دووانەی یەك زەردێنەوە لە٢٥٪.

نیشانەکانی :

دەشێ سنوردار بێ بۆ هەندێ باری کۆمەڵایەتی دیاری کراو یان گشتگیر بێ بۆ زوربەی بارە کۆمەڵایەتیەکان وەکو ئەوەی ئاخاوتن لە نێو کۆمەڵێ خەڵکیدا ، لێدوان بۆ هۆکانی ڕاگەیاندن ، چاوپێکەوتنی خەڵکی نامۆ، بەخێرهاتنکردنی میوان، نانخواردن لە چێشتخانەی گشتیدا ، ترسان لە چوونە ناو دوکانەوە بە تەنها

بـــۆ كرینـــی پۆشـــاك و پێداویستی، قـــسەكردن لەگـــەڵ كەســـانی بەرپرســـدا، بـــۆ نمونـــە دەشـــێ خوێنـــدكارێك زۆر زیـــرەك بێـــت بـــەڵام لـــە پۆلـــدا بەشـــداری وەڵامـــی پرســـیارەكان نـــەكات چـــونكە ترســـی ئـــەوەی هەیـــە هەڵـــە بكـــات لـــەو كاتـــەدا هەســـت دەكـــات هەناســـەی تـــەنگ دەبـــێ و دڵـــی خێـــرا لێـــدەدات و دەمـــی ووشـــك دەبـــێ و گـــەلێ نیـــشانەی تـــر وای لێدەكات زیرەكی و بەهرەی خۆی دەرنەخات.

نیشانەكان سەرجەم كۆئەندامەكانی لەش دەگرێتەوە.

كۆئەندامی سوڕان: دڵەكوتێ، خێرالێدانی دڵ، سنگ ئێشە.

كۆئەندامی هەناسە: نارەحەتی هەناسەدان ، هەستكردن بە خنكان.

كۆئەندامی هەرس: دەم ووشكبوون ، دڵتێكەڵهاتن، ژان و پێچ لە ریخۆڵەكان.

كۆئەندامی دەمار: مێرولەكردن و سربوونی دەمارەكان و لەرزین.

كۆئەندامی میز: میزەچوركێ، زووزوومیزكردن.

ســـەرگێژبوون ، بەرچاوڕەشبوون، ترســـی لەدەســـت دانـــی كـــۆنترۆل، ترســـی مـــردن، گەرم داهاتن .

هـــەوڵ دەدات لـــەو شـــوێن و چـــالاكیانە خـــۆ بـــەدوور بگـــرێ و بیانویـــەك دەدۆزێتـــەوە بـــۆ بەشداری نەكردن.

چارەسەر:

١- چارەسەری سلوكی و مەعریفی.

٢- تەكنیكی چارەسەركردنی دڵەراوكێ.

٣- راهێنان لەسەر چالاكیە كۆمەڵایەتیەكان.

٤- بەكارهێنانی دەرمان بۆ ماوەیەكی دیاری كراو لە ژێر چاودێری پزیشكدا.

ماكەكانی نەخۆشیەكە:

ترســـی كۆمەڵایـــەتی گـــەر چارەســـەرنەكرێ دەبێتـــە هـــۆی ســـنوورداركردنی چـــالاكیەكانی ژیـــان وا لـــەتاك دەكـــات توشـــی هەنـــدێ نارەحـــەتی و گرفـــت بـــبێ گرنگترینیان ئەمانەن:

١- بـــەكارهێنانی مـــەی و مادەهۆشـــبەرەكان بـــۆ زاڵبـــوون بەســـەر حاڵەتەكـــەدا بـــەڵام سات بە سات خراپتر دەبێ و گیرۆدەی زیانەكانی ئەم مادانەش دەبێ.

٢- بە زەحمەت دەتوانێت هاورێ پەیدا بکات.

٣- سنورداری خوێندن یان کارکردن ، هەرگیز توانای ڕاستەقینەی خۆی بەدەرناکەوێ بۆیە لە بواری خوێندن و کاردا مافی خۆی وەرناگرێ.

٤- بیری خۆکوژی نزیکەی ٣٤٪ بیری خۆکوژیان هەیە ولە ١٢٪ یان هەوڵی خۆکوژیان هەیە.

٥- زۆرجار ترسی کۆمەڵایەتی هاوشان دەبێت لەگەڵ نەخۆشیە دەروونیەکانی تردا بۆ نمونە ٢٠٪ -٢٥٪ یان خەمۆکیان هەیە و نزیکەی ١٣٪ حاڵەتی تۆقینیان هەیە و نزیکەی نیوەیان ترسی تایبەتیان هەیە و لە ٣٤٪ یان حاڵەتی واسواسیان هەیە . بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی لە ٨٠٪ یان جگە لە ترسی کۆمەڵایەتی حاڵەتێکی دەرونی تریان هەیە.

زۆرگرنگە ترسی کۆمەڵایەتی لە شەرم کردن جیابکەینەوە ئەویش بەوەی شەرم کردن کاتێک ڕوودەدات کە پەیوەندی بکەیت بە خەڵکیەوە بەڵام ترس لەو کاتەو تەنانەت لە کاتی چاوەڕوانی بۆ پەیوەندی کردنیشدا ڕوودەدات، شەرم هۆکارەکەی دەرونیە بەڵام ترس هۆکارەکەی دەرونی وکیمیاویشە، چارەسەری شەرم بە ڕێنمایی دەرونی دەبێت بەڵام ترس بە ڕێنمایی و دەرمان ،لە حاڵەتی شەرمدا تۆقین روونادات بەڵام لە ترسدا ڕەنگە ڕووبدات.

ئایندەی نەخۆش:

بە بەکارهینانی دەرمان و چارەسەری دەرونی لە ٩٠٪یان چاکدەبنەوە.

حاڵەتێك: کورێکی تەمەن ٢٨ ساڵ، دانیشتووی شار، خوێندنی ناوەندی تەواوکردووە، لە یەکێك لە فەرمانگەکانی میریدا کاردەکات، لەرووی کۆمەڵایەتیەوە دابڕانێکی ئاشکرای هەیە ، تەنانەت لە ئاهەنگی ژنهێنانی براکەی بەشداری نەکردووە، هەر لەبەر ترس لە تێکەڵ بوون نەچۆتە زانکۆ یان پەیمانگا، گرفتی سەرەکی نەتوانینی هاوسەرگیریە چونکە هەست بە ترسێکی گەورە دەکات لەوەی لەگەڵ مێدا گفتوگۆ بکات.بە تەنیا ناچێتە هیچ چێشتخانەیەك لە ترسی چاوی خەڵکی. پاش چوار مانگ لە ڕێنمایی دەرونی و چارەسەر بە دەرمان ماوەیەك پێش ئێستا چۆتە ژیانی هاوسەریەوە.

ترسی تاییەت (دیاریکراو) یان ترسی سادە

Specific phobia (Simple phobia)

بریتییە لە ترسانێکی بێ پاساو لە شتێکی یان دیاردەیەکی دیاریکراو .ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە ١١٪ ، نێر زیاتر توشدەبێت وەك لە مێ بەلام ترس لە گیانداران لە مێدا زیاترە.

هۆکاری ئەم حالەتە :

١- بە پێی تیۆری شیکارە دەرونی هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ ترسێکی دیاریکراو لە نەستدا بە پێی کات خۆی دەنوێنێ لە هەستدا بە ترسان لە شتێکی تر.

٢- بە پێی تیۆری فێرکاری هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ فێرکردن لە قۆناغەکانی سەرەتای تەمەندا منداڵ فێردەکرێ لە دیاردە و شتەکانی دەوروبەر بترسێ.

٣- بۆ ماوە لە دوانەی یەك زەردێنە لە ٢٥٪ لە دوانەی دوو زەردینە لە ١١٪.

جۆرەکانی :

١- ترس لە گیانداران : مشك ، مار، سیسرك، کولە، ....هتد لە قۆناغی منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٢- ترس لە دیاردە سروشتیەکان: هەورە بروسکە، باران، لافاو، زریان،......هتد بەهەمان شێوە لە منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٣- ترس لە شوێنی دیاری کراو: بەرزکەرەوە(مصعد)، پرد، شوێنی داخراو،.....هتد.

٤- ترس لە خوێن – دەرزی لێدان: ترس لە بینینی خوێن یان برینداری یان دەرزی لێدان زۆرجار لەگەلیدا دەبورێتەوە.

٥- جۆرەکانی تر: وەکو ترس لە نەخۆشی یان ترس لەوەی شتێك نەبێ پالی پێوە بدات.

چارەسەر:

ترسی تاییەت هەمیشە لەڕێی چارەسەری کرداریەوە (سلوکی)ەوە چارەسەر دەکرێت ، ئەویش بە :

١- کەم کردنەوەی هەستەوەری بەوەی هێدی هێدی لەو شتەی نزیک بکەیتەوە کە لێی دەترسێ بۆ نموونە گەر لە بەرزی دەترسێت هێدی هێدی و هەرجارەی نهۆمێک بەرزتر دەروات بە هاوکاری یەکێک ، یان گەر لە گیانداریك دەترسێ بەهەمان شێوە وورده وورده لەو گیاندارە نزیك دەكرێتەوە.

٢- نوقمکردن: واتە ڕاستەوخۆ و بەبێ پێشەکی بەرەو ڕووی حاڵەتەکە دەکرێتەوە بۆ نموونە گەر لە مشك دەترسێ دەخرێتە ژوورێكەوە كە چەند مشكێكی تێدا بێت، یان گەر لە بەرزی دەترسێ دەبرێتە سەربانی باڵەخانەیەكی چەند نهۆمی.

٣- ڕۆڵ بینین: هەوڵ دەدرێت لەڕێی نواندنەوە وای لێبکرێت ترسەکەی کەم بێتەوە.

ئەگۆرەفۆبیا

Agoraphobia

مەبەست لێی ترسانە لە شوێنی کراوە بەڵام بۆ ترس لەم شوێنانەش بەکاردێ

- بازاڕو سوپەرمارکێت.
- پاس و شەمەندەفەر.
- قەرەباڵغی.

هەر شوێنێك کە نەتوانرێت بەجێ بهێڵرێ بەبێ ئەوەی ببێتە جێی سەرنج ڕاکێشانی (هۆشپێدانی) دەوروبەر وەکو کورسی ناوەڕاستی شانۆ. ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە ۲٪ دەبێت ،مێ سێ هێندەی نێر توشی دەبێت.

گەر چارەسەر نەکرێ ڕۆژ بەڕۆژ خراپتر دەبێ تاوای لێدێت زوربەی کات لەماڵدا دەبێ و زۆر بەکەمی دەچێتە بازاڕ و ژیانی ئاسایی نامێنێت. لە هەندێ حاڵەتی قورسدا لە ماڵ ناچێتە دەرێ گۆشەگیر دەبێ چاوەڕێیە کەی نۆبەکەی بۆ بێت.

ئەگۆرەفۆبیا دەشێ هاوشان بێت لەگەڵ نۆبەی تۆقین یان بەبێ تۆقین بێت. بە هەمان شێوەی حاڵەتی تۆقین چارەسەر دەکرێت دەتوانین هاوسەرەکەی یان یەکێك لە ئەندامانی خێزان وەکو یاریدەدەری چارەساز بەکاربێنین.

واسواسی (عەمەلی)

Obsessive compulsive disorder

بریتیــە یــە ســەرهەڵدانی حاڵــەتێکی دەرونــی کــە هــەمان بــیر ، بــۆ چــوون ، وێنــە ، چــەند بــارە دەبێتــەوە لــە مێــشمی تاکــدا و دڵنیایــە لــەوەی لــە نــاخی خۆیــدا ســەرهەڵدەدات نــەك لــە دەرەوە بەســەریدا بــسە پێنریّ و هــەوڵی بەرەنگاربونــەوەی دەدات بــەلاّم زۆرجــار بێهودەیــە و ناچــاردەبێت شــوێنی ئــەو بــیرو بۆچــونانە بکــەوێت و کــاتێکی زۆری خــۆی بــەو بابەتانــەوە دەکوژێــت . گــەر شــوێن ئــەو بیرانــە نەکــەوێت هەســت بــە نارەحــەتی دەکــات و وازی لێنــاهێنن دووبــارەو چــەندبارە دەبێتــەوە و گــەر شــوێن ئــەو بیرانــە بکــەوێت برێــك بــۆ ماوەیــەکی کــاتی هەســت بــە ئــارامی دەکــات بــەلاّم کــاتێکی زۆری لێدەگرێت و بەردەوام بابەتی بێماناتر و سەیرتر بە مێشکیدا دێت.

بــۆ نمونــە، تــاك بــەردەوام بــە بیریــدادێت کــە قــسەی ناشــرین یــان رەفتــارێکی نەشیاو یــان کــوفر بکــات بــەبیّ هــیچ هۆیــەکی دیــار، یــان بەبیریــدا دێــت زیــان بــە دەورویــەر بگەیــەنیّ یــا دووبارەکردنــەوەی ژمــاردنی ژمارەکــان بەشــێوەیەکی دیــاری کــراو ، هەنــدێجار ئــەم بــارە لــە ســنوری بیرکردنــەوە تێپــەردەبێت و دەچــێتە بــواری کــردارەوە وەکــو دووبــارە وچــەند بــارە دەســت شــتن هەنــدیّ جــار تــاك مــاوەی چــەند کــاژێریّ بــەم کــارەوە خــەریك دەبــیّ، ســەرەرای ئــەوەی دەزانــیّ دەســتی پاکــە یــان ئــەم کــارەی زیــادەرۆیی تێدایــە. چــەند بارەکردنــەوەی قامــەت بەســتن لــە نوێــژدا ، شــەوان چــەند جــاریّ دەســت دەدات لــە دەرگــای ژوورەکــە بــۆ دڵنیــا بــوون لــە داخــستنی ســەرەرای ئــەوەی دەزانــیّ کــە دەرگاکــە داخــراوە. رێــك خــستنی کــەل وپەلــەکانی بەشــێوەیەکی زۆر وورد و بەدیقــەت کــە تــەنها لای تــاکی واســواس مانــای هەیــە و لای کەســانی دەوروبــەری بــە نائاســایی نــاو دەبرێت .

هەنــدێجار پەیوەنــدی نێــوان ئــەو بیرانــەو ئــەو رەفتــارەی دەیکــات بــە روونــی دیــارە وەکــو ئــەوەی گومــانی ئــەوەی هەیــە شــتەکان پیــسن بۆیــە بــەردەوام دەســتی دەشــوات یــان دەســت نــادات لــە شــتەکانەوە تــاکو پــیس نــەبێت ، یــان گومــانی لــە بــاوەڕی خــۆی هەیــە بۆیــە چــەندەها جــار شــایە تمان دووبــارە دەکاتــەوە و قورئــان دەخــوێنیّ و بــەردەوام نوێــژ

دەكات تاكو ئيمانی سەلامەت بێ ، لە هەندێ حاڵەتی تردا ئەم پەيوەنديە روون نيە وەكو ئەوەی تاك هەڵدەستێ بەلەبەركردنی پۆشاكەكانی بەشێوەيەكی دياری كراو و دەبێ چەند ڕەفتارێك بكات پێش لەبەركردنی پۆشاكەكەی كە هيچ پەيوەنديەك نيە لەنێوان ئەو ڕەفتارانە و خۆگۆڕين.

ئەم حاڵەتە نزيكەی لە٠,٥ ٪ - ٢٪ ی خەڵكی توشی دەبن و ڕێژەی توشبونی نێر و مێ تارادەيەك يەكسانە .لە ٧٠٪ی حاڵەتەكان پێش تەمەنی ٢٥ ساڵی روودەدەن و لە ١٥٪ يان دوای تەمەنی ٣٥ ساڵی.

هۆكاری ئەم حاڵەتە :

١- بۆماوە: بەڵام ئەك بەو مانايەی گەر باوان ئەم حاڵەتەيان هەبوو منداڵەكانيان توش دەبن بەڵكو لەو تێروانينەوە كە ئەگەری توشبوون زياد دەكات بۆ ٣٪-٧٪. دوانەی يەك زمردێنە ٥٠٪ - ٨٠٪ و دووانەی دوو زمردێنە لە ٢٥٪.

٢- پەروەردەكرن: پەروەردەكردنی منداڵ لە سەرشێوازێكی تايبەت بە تايبەتی لە لايەن دايكی واسواسەوە وادەكات ئەگەری توشبوون زياتر بێت.

٣- دابەزينی ئاستی سيرۆتۆنين لە مێشكدا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە بۆيە لە چارەسەردا پشت بەو مژادانە دەبەسترێ كە ئاستی ئەم مادەيە لە مێشكدا زياد دەكەن.

زۆر گرنگە بۆ پزيشك كە ئەم حاڵەتە لە تەنگژەی دڵەراوكێی گشتی و خەمۆكی و سكيزۆفرينيا جيابكاتەوە سەرەڕای دڵنيابوون لە نەبوونی نەخۆشی جەستەيی .

چارەسەر:

١- هەوڵدان بۆ چارەسەركردنی هەر نەخۆشيەك كە هاوشان بێت لەگەڵيدا وەكو خەمۆكی.

٢- روونكردنەوەی هۆكار و نيشانەكانی نەخۆشيەكە بۆ تاك وخێزانەكەی كە ئەم حاڵەتە جێی ترس نيە و چارەسەر دەبێت.

٣- بەكارهێنانی دەرمانی دژە دڵەراوكێ بۆ ماوەيەكی كورت گەر پێويستی كرد.لەژێر فشاری نەخۆش يان كەسوكاری نەخۆش بۆ ماوەی زياتر لە پێويست بەكار نەهێنرێ چونكە دەبێتە هۆی ئالودەبوون.

٤- پەيرەوی كردنی ڕاهێنانەكانی خۆ خاوكردنەوە و تێفروسماندن بە خود تاكو

زاڵبیت بەسەر ئەو بیرانەدا.

٥- پەیرەوی کردنی ڕێنماییەکانی چارەسازی دەروونی و پزیشکی دەرونی کە دەدرێت بە تاك لەکاتی دانیشتنەکانی چارەسەری دەرونیدا.

٦- بەکارهێنانی دەرمانەکان بە بڕی پێویست و بۆ ماوەی دیاریکراو کە لە لایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت بەکاربهێنرێت ، لە زوربەی حاڵەتەکاندا ١٦ – ٢٤ هەفتەیە گەر پێویستی کرد بۆ ماوەیەکی درێژتریش بەکاردەهێنرێت چونکە نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

٧- گرنگترین دەرمان کە بەکاردەهێنرێت دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بە تایبەتی ئەو گروپەیان کە تایبە تمەندە بە کەمکردنەوەی گەڕاندنەوەی مادەی سیرۆتۆنین بۆ دەمارەخانەکان بەمەش ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە. نمونەی ئەم گروپەش وەك فلوکستین و سێرترالین و پارۆکستین و سیتالۆپرام..... هتد.

ئایندەی تاك:

دوو لەسێی حاڵەتەکان لە ماوەی کەمتر لە ساڵێدا چاك دەبنەوە بە بەکارهێنانی دەرمانی پێویست و ئەوانی تر (یەك لە سێ) حاڵەتەکایان چاك دەبێ بەڵام ناوبەناو نیشانەکانیان سەرهەڵدەداتەوە و پێویستیان بە ڕێنمایی و چارەسەری درێژ خایەن دەبێت.

لە ٢٠٪-٣٠٪ بە تەواوی چاك دەبنەوە.

٤٠٪-٥٠٪ چاکبونەوەیەکی مامناوەند.

٢٠٪-٤٠٪ دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن.

ئەو هۆکارانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن:

١- بوونی واسواسی کرداری.

٢- لە تەمەنێکی کەمەوە لە منداڵیەوە یان لە سەرەتایی هەرزەکاریەوە دەست پێبکات.

٣- ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٤- هاوشان بێت لەگەڵ خەمۆکی.

٥- واسواسیە کرداریەکەی بازاڕی بێت واتە پەیوەندی نەبێت بە جۆری واسواسیە فکریەکەوە.

٦- بونی وههم یان بهرزنرخاندنی ئایدیا.

٧- پەشێوی کەسێتی وەکو کەسێتی واسواسی یان سکیزۆتایپەڵ.

پەیامەکان بۆ تاك و خێزان:

١- بە هیچ جۆرێك پێویست ناکات بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە سەردانی کەسانی ناشارەزا بکرێت کە ناوی خۆیان ناوە مەلا و شێخ چونکە ئەمە کاری ئەوان نیە و زۆربەی جار لەبری چاك کردنەوە حاڵەتەکە خراپتری دەکەن بە هۆی ئەو شێوازە نا مرۆڤانەیەی بەکاری دێنن لە چارەسەردا کە نە ئاینی پیرۆزی ئیسلام و نەزانستی پزیشکی و نەیاسای وولات رێگەی بەم کارەیان داوە.

٢- ئەم حاڵەتە ئەنگی نیە و نابێتە هۆی لە دەستدانی هۆشمەندی.

٣- ئەم حاڵەتە چارەسەری هەیە و دەتوانرێت لەرێی دەرمان و جەلسەی دەروونیەوە چارەسەر بکرێت.

٤- تاکو زووتر سەردانی پزیشك بکەیت ئەگەری چاکبونت زۆرتر و باشترە.

٥- گەر تاکێکی خێزانەکەت ئەم بارەی هەبوو دەبێت خۆت بەدوور بگری لە توانج لێدان و قسەی ناشرین چونکە بەم کارەت بارەکە خراپتر دەکەیت نەك باشتر ، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر نارەحەت بێت .

٦- هەوڵ مەدە فشار بخەیتە سەر تاك بۆ زوو چاك بونەوە چونکە ئەوەی ئەو هەستی پێدەکات تۆ ناتوانی بە ئاسانی لێی تێبگەیت هەوڵ بدە هاورێی بیت نەك فشارێکی زیاتر.

پەشێوی پاش زەبری دەرونی

Post traumatic stress disorder

هەموو برینێك بینراو نیە :

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین پێناسەی ئەم حاڵەتە بکەین بەوەی یەکێکە لە حاڵەتەکانی دڵەراوکێ ، بریتیە لە شلەژانێکی دەروونی یان سۆزداری تەشەنە دەکات پاش توشبوونی کەسێك بە رووداوێکی زەبراوی توند کە لە میانەیدا هەست بە ترسێکی زۆر دەکات یان رووداوێکی هاوشێوە دەبینێ کە توشی یەکێکی تر دەبێت.

رێژەی توشبوون :

لە مێدا لە ١٠٪ - ١٢٪ دەبێت و لە نێردا ٥٪ - ٦٪ دەبێت . هەموو تەمەنێ ئەگەرێ توشبوونی هەیە بەتایبەتی لە لاوێتیدا.

نیشانەکانی :

١- دوبارە بونەوەی وێنەی رووداوەکە.

- گەڕاندنەوەی بەردەوامی روداوەکە لە شێوەی شالاودا بۆ سەر بیر (بیری هێرشبەر) و خەیاڵ کە دەبێتە هۆی گرژی و خەمباری .
- دووبارە بوونەوەی خەوی ناخۆشی پەیوەندار بە روداوەکەوە.
- وا رەفتارکردن یان هەستکردن بەوەی رووداوەکە دووبارە دەبێتەوە.(هەستکردن بەوەی لە روداوەکەدا دەژی یان بونی هەڵوەسە یان بە هەڵە راڤەکردنی شتەکانی دەوروبەر بەو ئاقارەی کە روداوەکە رودەداتەوە.
- گرژی دەرونی کاتێك بەرەو رووی شتێك دەبێتەوە ئەو روداوەی بیر دەخاتەوە.
- گۆڕانکاری فسیۆلۆجی کاتێك بەرو رووی شتێك یان ئاماژەیەکی دەرەکی یان ناوەکی دەبێتەوە کە روداوەکەی دێنێتەوە یاد.

٢- خۆبەدوورگرتن یان خۆلادان : سیان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە

- هەوڵدان بۆ خۆ بەدوورگرتن لەو فکر و هەست و کفتوگۆیانەی پەیوەندیان بە روداوەکەوە هەیە.
- هەوڵدان بۆ خۆبەدوور گرتن لەو چالاکی وشوێن و کەسانەی رووداوەکەی

دێننەوە یاد.

- نەتوانینی وەبیرهێنانەوەی بە شێکی گرنگی ڕووداوەکە.
- کەمبونـــەوەی ئـــارەزوو و توانـــای بەشـــداری کـــردن لـــە چـــالاکیەکاندا بەشـــیوەیەکی بەرچاو.
- هەستکردن بە نامۆی و دابڕان لە خەڵکی.
- تەسکبونەوەی لایەنی سۆزداری﴿ ناتوانێت هەست بە خۆشەویستی بکات﴾.
- هەســـتکردن بـــە تەســـکبونەوەی خەونـــەکانی دوارۆژ (بـــێ بـــاوەڕی بەرامبـــەر بـــەوەی بتوانێت ژیانی هاوسەری پێکبێنێ ، منداڵی ببێت، تەمەنی ئاسایی هەبێت).

٣- نیشانەکانی بە ئاگایی : لایەنی کەم دوانی لەمانەی خوارەوە هەبێت

- بە زەحمەت خەو لێکەوتن یان بەردەوام بوون لە نوستن.
- گرژی و نۆبەی هەڵچوون.
- گرفتی هۆشپێدان.
- زیادەڕۆیی لە بەئاگابوون.
- زیادەڕۆیی لە وەڵامدانەوەی جەستەیی.

ســـەرەرای ئەمانـــە دەشـــێ تـــاک هەنـــدێ نیـــشانەی تـــری هـــەبێت وەک شـــەرمکردن و کەمبونـــەوەی چـــالاکی کۆمەلایـــەتی و هەنـــدێ ڕەفتـــاری نادروســـت بـــۆ زاڵبـــوون بەســـەر حاڵەتەکـــەدا وەک پەنابردنـــە بـــەر جگەرەکێـــشان و خواردنـــەوە، گرفـــت لـــە هۆشـــپێدان و بیرکردنەوەدا، هەســـتکردن بـــە ئـــازار لـــە زۆربـــەی بەشـــەکانی لەشـــدا بەتایبـــەتی گـــەر شـــوێنێکی لـــە ڕوداوەکـــەدا زیـــانی پێگەشـــتبێت ،دەشـــێ نیـــشانەکان هاوشـــان بـــن لەگـــەڵ هەندێ پەشێوی دەرونی تردا وەکو دڵەڕاوکێ ، خەمۆکی، ترس ، تۆقین....

بـــۆ ئـــەوەی یـــەکێك دەستنیـــشان بکـــەین بـــەوەی حاڵـــەتی تەنگـــژەی پـــاش زەبـــری دەرونـــی هەیـــە دەبێـــت نیـــشانەکانی کۆمەڵـــەی ﴿ ١ + ٢ + ٣ ﴾ لایـــەنی کـــەم مانگێـــك بخایـــەنێت و کاریکاتـــە ســـەر توانـــای کـــارکردن و پەیوەنـــدی کۆمەلایـــەتی بـــە شـــێوەیەکی ئاشکرا.

هەنـــدێجار ئـــەو ڕووداوە دەبێتـــە ســـەرەتای ســـەرهەڵدانی حاڵـــەتێکی دەرونـــی بەتایبـــەتی گـــەر تـــاک ئامادەباشـــی تێـــدا بێـــت بـــۆ ئـــەو حاڵەتـــە و هەنـــدێ توێژینـــەوە

ئامـــاژە بـــەوە دەدەن لـــە مـــاوەی شـــەش مـــانگی دوای رووداوێکـــی ترسـناك یـــان نـــاخۆش ئەگەری خەمۆکی بە شەش هێندە و سکیزۆفرینیا بە سێ هێندە زیاددەکات.

جۆرەکان:

1- کورتخایەن : گەر نیشانەکان کەمتر لە سێ مانگی خایاند.
2- درێژخایەن : گەر نیشانەکان زیاتر لە سێ مانگی خایاند.
3- دواکەوتوو: گەر سەرهەڵدانی نیشانەکان پاش شەش مانگ یان زیاتر بێت.

کێن ئەوانەی ئەگەری توشبونیان هەیە؟

1- هەر کەسێك توندوتیژی بەرامبەر بکرێت.
2- قوربانیانی توندوتیژی خێزانی.
3- ئەوانەی دەستدرێژی سێکسیان دەکرێتە سەر.
4- ئەوانـــەی توشـــی فڕانـــدن دەبـــن بـــەرەورووی دەســـت درێـــژی جەســـتەی یـــان ســـێکی دەبنەوە.
5- قوربانیانی رووداوی رێوبان ، تەقینەوە، ئاگرکەوتنەوە، کرداری تیرۆرستی.
6- قوربانیـــانی رووداوە سروســـتیەکان وەکـــو بومەلـــەرزە(زەمـــین لـــەرزە)، لافـــاو ، بورکان.
7- ئەو سەربازانەی لە جەنگدا بەشداری دەکەن .
8- ئەوانـــەی دەستنیـــشان دەکـــرێن بـــەوەی نەخۆشـــیەکی مەترســـیداریان هەیـــە یـــان پێویستیان بە نەشتەرگەریەکی گەورە هەیە.
9- لەدەستدانی کەسوکار بەتایبەتی کەسوکاری پلەیەك.
10- لەدەستدانی ماڵ ودارایی و پیشە.

مـــەرج نیـــە هـــەر کەســـێك یـــەکێك یـــان زیـــاتر لـــەم رووداوانـــەی بەســـەردا هـــات یـــان بـــینی دووچـــاری تەنگـــژەی پـــاش زەبـــری دەرونـــی ببێـــت ، وەك ووتمـــان مێینـــە نزیکـــەی لـــە ١٠٪ و نێرینـــەش نزیکـــەی لـــە ٥٪ واتـــە مـــێ دووهێنـــدەی نێـــر ئەگەرتوشـــبوونی هەیـــە بـــەڵام هەندێ هۆکارهەن وادەکەن تاك ئەگەری توشبوونی زیاتر بێت لەوانە:

1- رووداوەکە زۆرتوندو بەهێزبێت.
2- رووداوەکە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٣- پێشتر تەنگژە یان پەشێوی دەونی هەبوبێت.

٤- نەبوونی پاڵپشتی خێزانی یان هاورێی نزیك كە هاوكاری بكات.

٥- ئەندامێكی تری خێزانەكە حاڵەتی پەشێوی پاش زەبری دەرونی هەبێت.

٦- ئەندامێكی تری خێزانەكە حاڵەتی خەمۆكی هەبێت.

هەندێ هۆكاری تر هەن وا دەكەن حاڵەتەكە خراپتر بێت گرنگترینیان:

- گەر ڕووداوەكە كوتوپڕ وچاوەروان نەكراوبێت.
- گەر ڕووداوەكە بۆ ماوەیەكی درێژ بەردەوام بێت.
- كەوتنە ناو ڕوداوەكە وەكو گەمارۆیەك بێت و نەتوانێت لێی ڕزگاربێت.
- دەستكردی مرۆڤ بێت و هەڕەشە بێت لەسەر ژیان و تەندروستی.
- قوربانی زۆری لێبكەوێتەوەو لە نێوانیاندا منداڵیشی تێدابێت.
- ببێتە هۆی شێواوی جەستە و كەمئەندام بوون وەك لە دەستدانی دەست ، قاچ ، چاو....

ئایا كامیان كاریگەری زیاترە ئەو ڕوداوانەی دەستكردی مرۆڤن یان سروشتی؟

بەلێ وەك ووتمان ڕوداوەكان دوو جۆرن كاریگەری ئەو ڕوداوانەی دەستكردی مرۆڤن زۆر زیاترە لە ڕووداوە سروشتیەكان بەهۆی ئەوەی ڕوداوە سروشتیەكان تاك بەوە سەبوری و ئارامی خۆی دەداتەوە كە دەستەلاتی نیە و كاری خواوەندە و بەرامبەر كاری خوا هیچی پێناكرێ و كەمتر هەست بە شەرمەزاری دەكات و كەمتر لۆمە دەكرێ لە لایەن كەسانی ترەوە ئەمە وای لێدەكات پاڵپشتی زیاتر بێت و كەسانێكی زۆر دڵنەوایی بكەن.

بەلام ڕوداوەكانی دەستی مرۆڤ بە هێندەی ئەوانەی دڵنەوایی دەكەن هەمان ژمارە یان زیاتر لۆمەی دەكەن ئەی نەتدەتوانی وابكەی ؟ گەر وات نەكردایە ؟ ئەی نەت توانی فلانە شت بكەی ؟ ئەم ڕستانە لەبری ئەوەی برینی سارێژ بكەین زامەكانی قوڵتر دەكەن و توشی برینی دووەمی دەكەن كە كاریگەری دەرونی لە برینەكانی ڕوداوەكە كەمتر نیە. سەرەڕای بیری تۆڵە سەندنەوە كە كاتێكی باش

دەگرێت وا لەتاك دەكات ئێستای بە روونی نەبینێت و بڕیارەكانی دروست نەبێ.

كامیان كاریگەرترە یەك روداو یان چەند روداوێك؟

ئـــەوەی ئاشـــكرایە یـــەك روداوە دەشـــێ ببێتـــە هـــۆی پەشـــێوی پـــاش زەبـــری دەرونـــی بـــەڵام چـــەند روداوێـــك دەبێتـــە پەشـــێوی ئـــاڵۆزی پـــاش زەبـــری دەرونـــی ، زۆربـــەی حاڵەتـــەكانی پەشـــێوی پـــاش زەبـــری دەرونـــی لـــەماوەی كـــەمتر لـــە شـــەش مانگـــدا چـــاكدەبنەوە بـــەڵام ئەوانـــەی توشـــی پەشـــێوی ئـــاڵۆزی پـــاش زەبـــری دەرونـــی دەبـــن مـــاوەی چەند ساڵێكیان دەوێ بۆ چاكبونەوە.

ڕێژەی ئەوانەی توشی پەشێوی پاش زەبر دەبن بە پێی جۆری روداوەكە:

بێگومـــان قوربانیـــانی روداوە جیاجیاكـــان بـــە هـــەمان ڕێـــژە توشـــی پەشـــێوی پـــاش زەبری دەرونی نابن ئەمەی خوارەوە هەندێ ڕێژەیە :

١- لە سەدا دووی قوربانیانی هەر رووداوێك.

٢- لە ٣٠٪ قوربانیانی جەنگی ڤێتنام.

٣- لە ٦٥٪ قوربانیانی دەستدرێژی گەر سێكسی نەبێت.

٤- لە ٨٤٪ ئەو ژنانەی لە شێلتەرەكاندا توشی توندوتیژی دەبن.

٥- لە ٦٠٪ ئەوانەی دەفرێنرێن.

چارەسەر:

جەلـــسەی دەرونـــی: بەیـــەكێك لەڕێگـــە چـــارە گرنگـــەكان دادەنرێـــت بـــە پـــەیرەو كردنـــی ڕێنماییەكانی چارەسازی دەرونی برێكی بەرچاو لەنەخۆشەكان سوودمەند دەبن.

١- بـــەكارهێنانی دەرمـــان: بەتایبـــەتی ئـــەو دەرمانانـــەی كاریگـــەریان لەســـەر مـــادەی ســـیرۆتۆنین هەیـــە . هـــەروەها بـــۆ ماوەیـــەكی كـــورت دەتـــوانین دەرمانـــەكانی دژەدڵـــەراوكێ بـــەكاربێنین و لەهەنـــدێ حاڵەتـــدا پێویـــستمان بـــە حـــەبی پرۆپرانۆلـــۆل ، دژەسایكۆســـس دەبـــێ. بێگومـــان بـــڕ و جـــۆری دەرمـــان و مـــاوەی بەكارهێنانی لە لایەن پزیشكەوە دیاری دەكرێت.

ماكەكانی:

گـــەر چارەســـەر نـــەكرێ دەشـــێ تـــاك توشـــی خـــەمۆكی ، خـــراپ بـــەكارهێنانی دەرمـــان و مادەهۆشبەكان، بیری خۆكوژی و ئەگەری خۆكوشتن ببێ.

ئایندەی تاك:

چـــاكبونەوە ئایندەیـــەكی گـــشتیە نـــەك تـــاك وتـــەرا . زوربـــەیان بـــە تـــەواوی چـــاكدەبنەوەو دەشـــێ برێكـــی كـــەمیان حاڵەتەكـــەیان ببێتـــە درێژخایـــەن و پێویـــستیان بـــە چارەسەرو چاودێری درێژخایەن ببێت.

بەشی حەوتەم:

تێکچونی کەسێتی

تێکچونی کەسێتی

Personality disorders

زۆرکات گوێ بیستی ئەوە دەبین کەسێك کەسێتی بەهێزە و یەکێکی تر لاوازە، کەسێك زۆر عاتفیە و یەکێکی تر دڵڕەق، یەکێك زۆر کراوەیەو یەکێکی تر زۆر ووشك، ئەمانەو گەلێ تایبە تمەندی تر کە لە کەسێتی تاکدا هەیە.

تێبینی:

١- باسکردن لەم بابەتە مانای ئەوە نیە هەرکەسێکمان دی برێك لەم نیشانانەی هەبوو واتە تێکچونی کەسێتی هەیە.

٢- مەرج نیە تاك هەموو تایبە تمەندیەکانی جۆرێکی هەبێت دەشێ نیشانەی دووجۆر کەسێتی یان زیاتری هەبێت بەبێ ئەوەی پێناسەی تێکچونی کەسێتی بەسەردا بسەپێت.

٣- مەرجە تێکچونی کەسێتی پێش تەمەنی ١٨ ساڵی دەست پێبکات و تاك لە کاتی دەست نیشانکردندا دەبێ تەمەنی لە ١٨ زیاتر بێت.

٤- بۆ دەست نیشانکردنی هەر جۆرێك دەبێ تاك کۆمەڵێك نیشانەی هەبێت لەم باسەدا بە گونجاوم نەزانی دیاری بکەم.

٥- بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی لە ١٠٪ ی خەڵکی جۆرێك لەم کەسێتیانەیان هەیە، واتە لە٩٠ ٪ ی هاولاتیان ئاساین و هیچ کام لەم کەسێتیانەیان نیە.

٦- لەرێی زانینی کەسێتیەوە دەتوانیت هاوسەری گونجاو بۆ خۆت هەڵبژێریت چونکە هەندێ جۆر کەسێتی هەیە هەرگیز پێکەوە نایانکرێت بۆیە دەتوانیت خۆت بەدوور بگریت لێیان بۆ ئەوەی ژیانی خۆت و ئەویش نەکەیتە دۆزەخ.

٧- لە رێی زانینی کەسێتی تاکەوە دەتوانین جۆری پیشەی گونجاوی بۆ دیاری بکەین چونکە هەندێ کەسێتی لە هەندێ کاردا سەرکەوتووە و لە هەندێ کاری تردا ناتوانێت بەرێوەی بەرێت.

٨- ژیان لەگەڵ ئەوانەی تێکچونی کەسێتیان هەیە کارێکی ئاسان نیە لەهەمان کاتدا مەحال نیە گەر بتوانن چارەسەری پێویستی بۆ بکەین و برێك لێزانانە

لەگەڵیدا هەڵسوکەوت بکەین.

پۆلێنکردنی تێکچونی کەسێتی

تێکچونی کەسێتی پۆلێن دەکرێت بۆ سێ گروپی سەرەکی :

١- **کۆمەڵەی گوماناوی:**

- تێکچونی کەسێتی گوماناوی.
- تێکچونی کەسێتی شیزی.
- تێکچونی کەسێتی شیزی بچوك.

٢- **کومەڵەی سۆزداری یان هەڵەشەیی:**

- تێکچونی کەسێتی دژەکۆمەڵ.
- تێکچونی کەسێتی ناجێگیری .
- تێکچونی کەسێتی هستیری.
- تێکچونی کەسێتی نێرگزی (تاوسی).

٣- **کۆمەڵەی دڵەراوکێ:**

- تێکچونی کەسێتی خۆبەدوورگەر.
- تێکچونی کەسێتی واسواسی .
- تێکچونی کەسێتی وابەستە (پشتبەستوو).

کۆمەڵەی گوماناوی:

١- **تێکچونی کەسێتی گوماناوی**

- ئەم کەسانە بەوە جیادەکرێنەوە بەردەوام گومانیان لە دەوروبەر هەیە تەنانەت کەسە نزیکەکانی خۆشیان و بڕیارەکانیان لەسەر هەندێ بەڵگەی لاواز دەدەن و هەندێجار بەبێ بەڵگە بەڵکو بەشێکە لە وەهم .
- لە ڕەفتاریاندا زۆر توندن و ئازاری دەوروبەر دەدەن و پەشیمان نین لەو کارانەی دەیکەن.
- ژمارەیەکی کەم هاوەڵیان هەیەو ناتوانن باوەڕ بە کەس بکەن.

٢- **تێکچونی کەسێتی شیزی:**

- تاکەکانی خاوەن ئەك کەسێتیە ئارەزوی پەیوەندی کۆمەڵایەتی ناکەن و ڕێگەشی پێنادەن.
- لە رووی سۆزداریەوە زۆر ساردن.
- بواری چالاکی و ئارەزیان زۆر سنورداره لە چەند ئارەزویەکی کەم تێپەر ناکات و هەمیشە لەو ئارەزوانەیە کە بە تەنیا دەکرێت و پێویستی بە هاوەڵ نیە وەکو کۆمپیوتەر، ڕاوه ماسی .... هتد.
- بە پێچەوانەی کەسێتی گوماناوی گوێنادات بەو رەخنانەی ئاراستەی دەکرێت.
- زوربەیان بە رەبەنی دەمێننەوە بەهۆی لاوازی پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

٣- تێکچونی کەسێتی شیزی بچوك یان هاوشیزی

- زیاتر حەز بە گۆشەگیری دەکات و بیروڕای نامۆی هەیە و زۆربەی شتەکان دەداتە پاڵ جادو و جنۆکە .
- رقتی هەیە لە بیرکردنەوەدا ، لاوازی سۆزداری.
- دەشێ گوێ بیستی دەنگێك ببێ یان شتێ ببینێ کە کەسانی تر نایبینن یان نایبیستن.

گروپی سۆزداری یان هەڵەشەیی

٤- تێکچونی کەسێتی دژەکۆمەڵ

- ئەم تاکانە بەوە دەناسرێنەوە کاری نایاسایین زۆره بەردەوام بەرێی دادگاو بەندیخانەکانەوەن.
- ویژدانیان نیە و بەزەییان بە قوربانیەکانیاندا نایەتەوە و زۆرجار لەو ئازاردانە چێژ وەردەگرن.
- کەسێکی هەڵپەرستە و شوێن بەرژەوەندیەکانی خۆی دەکەوێ ئامادەیە لەو پێناوەدا هەموو بێوەفاییەك و ناپاکیەك بنوێنێ بەرامبەر کەسە نزیکەکان و دڵسۆزەکانی.
- کەسێتی درۆزن و فێلبازه.
- کەسێکی هەڵەشەیە لە رەفتارەکانیا و لە پەیوەندیە سێکسیەکانیاندا.

٥- تێکچونی کەسێتی ناجێگیر

- تاك هەڵناكات بە تەنیا بێت.
- بە خێرایی پەیوەندی كۆمەڵایەتی دروست دەكات.
- بە پەلەو هەڵەشەیی بریار دان لایەنی كەم لە دوو بوار لە مانەی خوارەوە:
  - سەرفكردنی پارە بە شێوەیەكی نا ئاسایی.
  - پەیوەندی سێكسی مەترسیدار .
  - بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان.
  - روداوی رێی بان.
  - زۆرخۆری بە شێوەیەكی نائاسایی.
- هەوڵدانی خۆكوژی و زیان گەیاندن بە خۆد.
- هەستكردن بە بە تاڵی و بێزاری.
- واهەست دەكات كەسێكی خرا پە.

٦- تێكچونی كەسێتی هستری

- هەوڵ دەدات سەرنجی دەوروبەر رابكێشێت.
- هەوڵ دەدات سەنتەری گفتوگۆ خۆی بێت لە نێو خەڵكیدا.
- لە كاتی باسكردنی بابەتەكان زیادە رەوی دەكات كاتی باسكردنی رووداوێك یان وەسفكردنی خواردنێك یان نیشانەی نەخۆشیەك.
- هەوڵ دەدات لە كاتی دەربرینی بۆچونەكانیدا زیادەرۆیی بكات بەبێ بوونی بەڵگە و فەلسفەبازی دەكات لە قسەكانیدا.
- بە ئاسانی بە بیروباوەڕی دەوروبەر كاری تێدەكرێت..
- سۆزێكی بەهێز دەنوێنێ بەرامبەر دەوروبەر زۆر بە خێرایی دەگۆرێ بۆ بارێكی تر.
- كەسێكی خۆپەرستە.

٧- تێكچونی كەسێتی نێرگزی (تاوسی)

ئەم كەسێتیە ناوی لە ئەفسانیەكی یۆنانیەوە هاتوە كە لاوێك زۆر جوان دەبێ ، لە قەراغ رووبارێك دادەنیشێ هێندە سەرسامە بە جوانیەكەی تا مردن دەروانێتە خۆی.

• زۆر لە خۆی ڕازیە لە هەموو بوارەکاندا.

• داوای خزمەتگوزاری لە دەوروبەر دەکات بەڵام بەخشندە نیە.

• هەوڵدەدات سەرنجی دەوروبەر ڕاکێشێ بەڵام گوێ ناداتە خەڵکی.

کۆمەڵەی دڵەراوکێ:

١- تێکچونی کەسێتی خۆبەدوورگەر.

• هەست بە دڵەراوکێ و چاوەڕوانی بەردەوام دەکات.

• وا هەست دەکات لە کەسانی تر کەمترە.

• زۆر هەستەوەرە بەرامبەر بە ڕەخنە.

• هەوڵ دەدات خۆی بپارێزی لە ڕووبەڕوبونەوەی ڕاستەوخۆ لەگەڵ خەڵکیدا.

• تەنها یەك دوو هاوەڵی هەیە ناتوانێت هاوەڵی زۆری هەبێت و لە چالاکیە کۆمەلایەتیەکاندا وابەستە دەبێت بەو کەسانەوە لە بڕیاری بەشداری کردندا.

• خەمخۆری کەسانی ترە.

٢- تێکچونی کەسێتی واسواسی و ڕاڕایی.

• زۆر بایەخ دەدات بە ڕێکخستنی کەلوپەلەکان، کاتێکی زۆر دەفەوتێنێ بەڕێکخستنی پۆشاك و کتێبخانەو ..... هتد.

• بە شوێن مساڵیەتدا دەگەڕێ زۆرجار وا دەکات کارەکە بە ئەنجام نەگەیەنێ.

• زۆر بەدڵسۆزانە کاردەکات ئەمەش دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە پەیوەندی کۆمەلایەتی.

• هەموو کارێك خۆی پێی هەڵدەستێ چونکە خاوەن ویژدانێکی زیندووە.

• ڕەق و توندە لە کارو لە خۆی نابورێ بەرامبەر کەمتەرخەمی.

• کەسێکی دەست بڵاو نیە و لەو باوەڕەدایە ماڵی سپی بۆ ڕۆژی ڕەش باشە.

• بە زەحمەت (بەگران) لەگەڵ بارودۆخی تازەدا دەگونجێت.

• زۆر بایەخ دەداتە ووردەکاری بابەتەکان و دەترسێ لە هەڵە کردن.

تێبینی:

▪ دەبێت جیاوازی بکەین لە نێوان تێکچونی کەسێتی واسواسی و پەشێوی واسواسی. ئەوەی یەکەم هەر لە منداڵیەوە هەیەو لە تەمەنی هەژدە ساڵیدا زیاتر

دەچەسپێ و تاك ژیانی خۆی بەسەر دەبات ، لە كارو پیشەدا دەشێ لە زۆر كەس بە توانا تر و بەرهەم هێنەرتر بێت بەهۆی دڵسۆزی و دابرانی بۆ كارەكەی، لەكاتێكدا ئەوەی پەشێوی واسواسی هەیە لە ماوەیەكی كورتدا نیشانەكان سەرهەڵدەدەن و كاردەكەنە سەر ژیانی تاك و پێویست دەكات دەرمان بەكاربهێت بۆ چاكبونەوە .

- هەردوو حاڵەت (تێكچونی كەسێتی واسواسی و پەشێوی واسواسی) بە هیچ جۆری پەیوەندی بە جنۆكەوە نیە.

٣- تێكچونی كەسێتی وابەستە (پشتبەستوو)

- ناتوانێت بریاری كاری رۆژانەی بدات بە بێ وەرگرتنی ئامۆژگاری و رێنمایی.
- بە گران دەتوانێت بریاری دەستپێكردنی كار و پرۆژە بدات.
- هەست بە نائارامی دەكات گەر بە تەنها بێت.
- ئەوەی بەرامبەر داوای دەكات جێبەجێ دەكات گەر بڕواشی بەو كارە نەبێت.
- گەر پەیوەندیەكی تەواو بوو بە پەلە دەوڵ دەدات پەیوەند تر دروست بكات.
- هەوڵ دەدات لە زوربەی شوێنەكاندا خەڵك بناسێ تاكو لەكاتی پێویستدا داوای یارمەتیان لێبكات بەلام نەك بە شێوە دروستەكەی بۆ نمونە گەر یەكێك بناسێ لە نەخۆشخانە كاتێ كاری هەبێ لەوێ گەر خۆیشی بتوانێ كارەكە بكات و كارێكی زۆر ئاسان بێت ئەوا دەوا دەكات لەو كەسە كارەكەی بۆ بكات.

سەرەرای ئەو جۆرانەی لەسەرەوە باسمان كرد هەندێ جۆری كەسێتی تر هەن كە لە پۆلێنەكەی سەرەوەدا نین:

١-كەسێتی سلبی توندوتیژی:

- هەڵناسێت بەكارەكانی .
- گلەیی ئەوە دەكات كە دەوروبەر لێی تێناگەن و رێزی ناگرن.
- رق و نێرەیی هەیە بەرامبەر بەوانەی سەركەوتوو بە توانان لە كارەكانیاندا.
- بەردەوام رەخنە لە دەستەلات و حكومەت دەگرێ.
- زوربەی كات هاورای دەست ناكەوێ بەردەوام لە هەڵبەز و دابەزایە لە نێوان غیرەت و توندی و پەشیمانی.

نمونــەی ئــەم تاكانــە زۆرە لــە كۆمەڵگــەدا ئــەو فەرمانبــەرەی ســەردانی دەكــەیت لــە یــەكێك لــە دامــەزراوەكانی حكومەتــدا بــەردەوام خــەریكی ڕەخنــەو قســەی زلــە بــەڵام كاتێــك كــارت دەبــێ لای زۆر بــە ئاســانی دەڵــێ ســبەینێ وەرەوە ، ئــەم كــارە نــاكرێ بــەبێ بوونی هیچ پاساوێك دوور نیە ئەو كەسانە لەم جۆرە كەسێتیە بن.

٢- كەسێتی خەمۆك:

تــاك بــەوە جیادەكرێتــە بــەردەوام لــە حاڵــەتی خــەمۆكی و كــەمی هەوەســدایە بــەڵام ئەمانــە ڕێگــر نــین لــە ژیــانی و زۆر كــەیفی بــە تێكــەڵ بــوون و چــالاكی تــەنز ئــامێز نایــەت و لۆمەی خۆی دەكات لەمەر شتی سادە و زۆربەی كات ڕەشبینە بەرامبەر ڕوداوەكان.

هۆكاری توشبوون:

تێكــچونی كەســێتی وەك ســەرجەم حاڵەتــە دەرونیــەكانی تــر زیــاتر لــە هۆكارێــك دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی، گرنگترینیان:

١- پــەروەردەكردن: پــەروەردەكردنی منــداڵ كاریگــەری ئاشــكرای هەیــە لەســەر ژیــانی ئاینــدەی ، توندوتیــژی جەســتەیی و سێكــسی ،توندوتیــژی خێزانــی ،خواردنــەوەی مــەی بەرێژەیــەكی زۆر لــە لایــەن باوانــەو هانــدانی منــداڵ بــۆ بــەكارهێنانی ئــەو مادانە دەشێ سەرەتایەك بێت بۆ تێكچونی كەسێتی.

٢- گرتنــە ڕەفتاریــەكانی منــداڵ و بــونی هەنــدێ پەشــێوی لــەو قۆناغــەدا ئەگــەری تێكچونی كەسێتی لە ئایندەدا زیاتر دەكەن.

٣- ناتەواویــەكانی مێــشك : كــەمی ئاســتی هەنــدێ لــە وەرگرەكــانی مێــشك و كــەمی چــالاكی هەنــدێ ناوچــەی مێــشك و گۆڕانكــاری لــە هێلكــاری مێــشكدا لــەو كەســانەدا بەدی دەكرێت كە تێكچونی كەسێتیان هەیە.

تێبینی:

نــاتوانین لــە ڕێــی پــشكنینی خــوێن یــان تیــشكە بەردایــەوە كەســێتی تــاك دیــاری بكەین .

ئەو هۆكارانەی كەسێتی بەرەو خرا پی دەبەن:

- بەكارهێنانی ئەلكحول و مادە هۆشبەرەكان.
- نەگونجاندن لەگەڵ خێزان و كۆمەڵ.

• گرفتی دارایی بەتایبەتی چاوەڕواننەکراو.

• توشبوون بە پەشێویە دەرونیەکان.

• بوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکان لە سەرەتای تەمەنەوە.

چارەسەر

١- چارەسەری دەرونی:

زیاتر لە ڕێگەیەك هەیە تاك دەتوانێت سودمەند بێت لێی لەڕێی گوێگرتن و ئاخاوتنەوە. بۆ نمونە لە ڕێی چارەسەری دەرونی داینامیکی دەروانێتە کاریگەری ڕوداوەکانی ڕابردوو لەسەر کەسێتی تاك لە ئێستادا. ڕێگەی مەعریفی شیکاری دەروانێتە ئەو ڕەفتار و پەیوەندیانەی تاك کە بێ سودن و هەوڵی گۆڕینیان دەدات. چارەسەری مەعریفیش بۆ گۆڕینی بۆ چونە هەڵەکانی تاك بەکاردێ، کۆمەڵگەی چارەسەری شوێنێکە تاك سەردانی دەکات و دەتوانێت تێیدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێك لەوێ کەسانی شارەزاوە هاوکاری دەکرێت بۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکانیدا و سود وەرگرتن لە تاقیکرنەوەی کەسانی تر و ناوەندێکە بۆ کاروچالاکی کە تاك هەست بە بوونی خۆی دەکات و بەبێ ڕەخنەگرتنێکی توند هەوڵ دەدرێت گۆڕانکاری لە تاکدا بکرێت.

٢- چارەسەر بە دەرمان:

• دەرمانی دژەسایکۆسس: بۆ گروپی گومانــاوی و تێکچونی کەسێتی ناجێگیر بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانیان.

• دەرمانی دژەخەمۆکی: گروپی دووەم و سێهەم تا ڕادەیەکی باش سوود لەم دەرمانانە وەردەگرن.

• دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو لیسیۆم، کاربامازیپین، سۆدیۆم ڤالپرۆید بەسوودە بۆ گروپی یەکەم و هەندێ لە تێکچونەکانی گروپەکانی تر.

بەربڵاوی تێکچونی کەسێتی لەنێوان نەخۆشیە دەرونیەکاندا لە ٣٠٪-٤٠٪ ئەوانەی سەردانی پزیشکە دەرونی دەکەن و لە ٤٠٪-٥٠٪ ی ئەوانەی لە نەخۆشخانە دەرونیەکاندا دەخەون تێکچونی کەسێتیان هەیە مەرج نیە وەك هۆکاری یەکەمی دەستنیشانکردن.

ئەوانـــەی وەکـــو حاڵـــەتی تێکـــچونی کەســـێتی دەستنیـــشان دەکـــرێن نزیکـــەی لـــە ٥٪-١٥٪ دەبێـــت. ئەوانـــەی لـــە بەندیخانـــەکانن نزیکـــەی لـــە ٢٥٪-٧٥٪ یـــان تێکـــچونی کەسێتیان هەیە.

تێبینی :

ئـــەو ڕێژانـــەی ســـەرەوە تایبەتـــە بـــە کۆمەڵگـــە ئەوروپیـــەکان بـــەڵام لـــە کۆمەڵگـــەی خۆماندا ڕێژەکە زۆر زۆر لەوە کەمترە.

ئایندەی تاك

بـــە پێی تێپـــەربوونی کـــات هەنـــدێ لـــە تێکـــچونە کەســـێتیەکان بـــەرەو باشـــبوون دەرون بەتایبـــەتی ڕەفتـــاری دژەکۆمـــەڵ لـــە گرێـــی چـــوارەم و پێنجـــەمی تەمەنـــدا کـــەم دەبێتـــەوە و هەندێ لە تێکچونە کەسێتیەکان لە ئایندەدا دەبنە پەشێوی دەرونی.

بەشی هەشتەم:

ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان

ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان

Alcohol and Substance abuse

لــەم بەشــەدا هــەوڵ دەدەیــن بــاس لــە خــراپ بــەکارهێنان و ئــاڵوودە بــوون بــە ئــەلکحول و مادەهۆشــبەرەکان بکــەین، وەك هــەمووان دەزانــن لــەم ســاڵانەی دوایــدا بــە رێژەیــەکی بەرچــاو بــەکارهێنانی ئــەم مادانــە لــە نێــوان تاکــەکانی کۆمەڵــدا روولــەزیاد بوونــە بەتایبــەتی توێــژی لاوان و هــەرزەکاران و ئــەوەش تێبــینی دەکــرێ لــەم ســاڵانەی دوایــدا رەگــەزی مێینــەش لەبــەر هۆیــەك یــان هۆیــەکی تــر هەنــدێ لــەم مادانــە بەکاردێنێ.

بە پێ ڕیکخراوی تەندروستی جیهانی ساڵانە :

نزیکەی ١,٨ ملیۆن هاوڵاتی بەهۆی کاریگەری مەی خواردنەوە دەمرن .

٥٨,٣ ملیــۆن ﴿پــە نجاو هەشــت ملیــۆن ســێ ســەد هــەزار﴾ حاڵــەتی پەککەوتــەیی خۆگونجاندی ژیان روودەدات.

ئــەلکحول بەرپرســە لــە ٢٠٪- ٣٠٪ حاڵەتــەکانی شــێرپە نجەی سورێنــچك و جگــەر و بەریشاڵبوونی جگەر و خێزان کوژی و پەرکەم و رووداوی رێ و بان.

لە بەریتانیا نزیکەی ٩٣٪ ی پیاوان و ٨٧٪ ی ژنان ئەلکحول دەخۆنەوە.

چەند پێناسەیەك:

١- ئــاڵودەبوون: هــەرکاتێ تــاك ســیان یــان زیــاتر لــەم تایبە تمەندیانــە خــوارەوەی هەبێ:

- تــاك پێویــستی بــەبڕێکی زیــاتر بێــت لــەو مادەیــە تــاکو بگاتــە هــەمان بــار، واتــە پێویــستی بــەوە دەبێــت ئــەو بــڕەی دەیخــوات زیــاتری بکــات تــاکو هــەمان حاڵــەتی پێــشوی بــۆ بێتــەوە کــە بــەبڕێکی کــەم بەدەســتی هێنــاوە.یــان دەتــوانین بلــێین کەمبونەوەی کاریگەری مادەکە گەر هەمان بڕ بەکاربهێنێت.
- نیــشانەکانی لێگرتنــەوە: هــەر کــاتێ تــاك هــەوڵ بــدات مادەکــە نــەخوات یــان ئــەو بــڕەی دەیخــوات کــەمی بکاتــەوە (لەبەرهەرهۆیــەك دەســت نەکــەوتن، نەخۆشــی ، نــەبونی پــارە بــۆ کــرین......) هەنــدێ نیــشانەی جەســتەیی و دەرونــی لــە تاکــدا بەدەردەکــەون کــە نارەحــەتی دەکــەن بۆیــە جــارێکی تــر بەکاردێنێتــەوە تــاکو لــەو نیشانانە خۆی رزگاربکات.

- بەکارهێنانی مادەکە(مژادەکە) بە بڕێکی زیاتر و بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پلانی بۆ داناوە لە سەرەتادا.
- حەز و هەوڵی سەرنەکەوتوو بۆ وازهێنان ، تاك چەند جارێك پەیمان بە خۆی و دەوروبەری دەدات کە وازبێنێت بەڵام پاش ماوەیەکی کەم دەگەڕێتەوە سەر بەکارهێنان بەهۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی لێگرتنەوە یان بەهۆی گەڕانەوە بۆ هەمان ناوەند ﴿ هاوڕێی خراپ یان کارکردن لەو شوێنانەی ئەو مادانەی بەئاسانی تێدا دەست دەکەوێت﴾.
- بەسەربردنی کاتێکی زۆر بۆ بەدەست هێنانی ئەو مژادانە یان بەکارهێنانی یان پێویستی بە کاتێکی درێژ دەبێت بۆ هۆشهاتنەوە و گەڕاندنەوە بۆ باری پێش بەکارهێنان.
- پشتگوێ خستنی گەلێ چالاکی کۆمەڵایەتی گرنگ یان گوێ نەدان بە کار و پیشە بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
- بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی ئەم مادانە سەرەڕای ئەوەی دەزانێ ئەم مادانە زیانی جەستەیی و دەروونی هەیە یان باری جەستەیی و دەروونی خراپتر دەکات.

٢- خراپ بەکارهێنانی مژاد: دەبێ بزانین جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نێوان خراپ بەکارهێنان و ئالوودە بوون هەموو کەسێك کە ئالودە بووبێ ئەوە تاکێکە ئەو مادانەی خراپ بەکارهێناوە بەڵام هەر تاکێك ئەو مادانەی خراپ بەکارهێنا مەرج نیە ئالودەبووبێ.

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەرونیەکان هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەمانەی خوارەوەی هەبێت بە تاکێك دادەنرێت کە خراپ بەکارهێنەری مژادە:

- دووبارە بەکارهێنانەوەی مژاد لە شوێنی مەترسیداردا وەکو کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل.
- دووبارە بونەوەی کێشەیی یاسایی بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
- بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی ئەم مژادانە سەرەڕای گرفتی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی کەسێتی بە هۆی ئەم مژادانەوە.
- جێبەجێ نەکردنی ئەو پەیمانە گرنگانەی کە دەیدات.

٣- پشتبەستنی فسیۆلۆژی: مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەرونیەکان پێناسەی دەکات بە بوونی راهاتن یان بوونی نیشانەکانی

پۆلێن کردنی مژادەکان

Classification of substances

بـــە پێــی مـــانوەلی دەستنیـــشانکردن و پـــۆلێن کردنـــی پەشـــێویە دەرونیـــەکان ئـــەو مژادانـــەی دەبێتـــە هـــۆی ئـــالودەبوون یـــان خـــراپ بـــەکاردەهێنرێت پـــۆلێن دەکـــات بـــۆ ١٣ گروپ یان کۆمەڵە :

١- ئەلکحول.
٢- ئەمفیتامین.
٣- کافایین.
٤- کانابیز.
٥- کۆکایین.
٦- هالۆجینەکان.
٧- هەمژەرەکان.
٨- نیکۆتین.
٩- ئۆپیەیدەکان.
١٠- فنسایکلیدن.
١١- دژەدڵەراوکێکان و هێورکەرەوەکان.
١٢- فرەمژادەکان.
١٣- ئەوانی تر (دجیتال ، ئەمیل نایترەیت).

ئەلكحول

(Alcohol)

ئـــەلكحول يەكێكـــە لـــەو مادانـــەی لەسەرانـــسەری جیهانـــدا بـــەكاردەهێنرێ ســـەرەڕای ئـــەوەی هـــەمووان كـــۆكن لەمـــەر زیانـــەكانی لەســـەرجەم بوارەكـــانی ژیانـــدا ، ســـەبارەت بـــە تەندروســـتی تـــاك (لەهـــەردوو لـــەرووی جەســـتەیی و دەروونییـــەوە) و كاریگـــەری خراپـــی لەســـەر ژیـــانی تـــاك لـــەرووی كۆمەڵایـــەتی و خێزانـــی و كاریگـــەری ئـــابووری و ئایینی.....هتد.

جۆرەكانی ئاڵوودە بوون :

بە پێ جیلینك (پێنج جۆر ئاڵوودەبوون هەیە):

١- جـــۆری ئـــەلفا : تـــاك لـــەم بـــارەدا تـــەنها پـــشت بەســـتنی دەروونـــی هەیـــە واتـــە بۆیـــە دەخواتـــەوە تـــاكو هەســـت بەشـــادمانی بكـــات و برێـــك خـــۆ بپـــارێزێ لـــە كێـــشەی ڕۆژانە.

٢- جـــۆری بیتـــا : لـــەم بـــارەدا زیانـــە لابەلاییـــەكان دەردەكـــەون ســـەرەڕای ئـــەوەی هێـــشتا پشت بەستنی لاشەیی رووی نەداوە.

٣- جـــۆری گامـــا : لـــەم بـــارەدا تـــاك هەڵدەســـتێ بەخواردنـــەوەی مەشـــروبی خەســـت (ڕێژەیـــەكی زۆر ئـــەلكحولی تێدایـــە) لەماوەیـــەكی كەمـــدا تـــاكو مەســـت دەبـــێ. ئـــەم جۆرە زیاتر لە بەریتانیا و ئێرلەندەدا هەیە.

٤- جـــۆری دەلتـــا : لـــەم بـــارەدا تـــاك برێكـــی زۆر ناخواتـــەوە بـــەڵكو بەشـــێوەیەكی بـــەردەوام دەخواتـــەوە بـــەجۆرێ بـــەردەوام برێـــك ئـــەلكحول لەخوێنیـــدا هـــەبێ . ئـــەم جۆرە زیاتر لەو وولاتانەدا هەیە كە واین بەكاردەهێنن وەكو فەرەنسا .

٥- ئێپـــسلۆن : تـــاك لـــەم بـــارەدا حـــەزێكی نەپـــساوی هەیـــە بـــۆ خواردنـــەوە و دووبارەكردنـــەوەی خواردنـــەوە لـــەنێوان ئـــەو ماوانـــەدا ئاســـاییە (هاوســـەنگە) هەنـــدێ وای بـــۆ دەچـــن پەیوەنـــدی هـــەبێ بـــە نەخۆشـــی واسواســـی (عەمەلیـــەوە) یەوە.

هەنـــدێ پـــۆلین كردنێكـــی تـــریش هەیـــە بـــۆ خواردنـــەوە ئـــەویش بخۆرەوەكـــان دەكـــات

به دوو جۆرەوە :

١- سەرەتایی : کە بەبێ هۆیەکی دیار دەخۆنەوە وەکو خواردنەوەی کۆمەڵایەتی ، زیاتر لەو تاکانەدا هەیە کە لە سەرەتایی تەمەندا دەست دەکەن بە خواردنەوە.

٢- دووەمی (لاوەکی) : ئەوانەن بەهۆی بوونی هۆکارێکی ترەوە دەخۆنەوە وەکو بوونی نەخۆشی.

هۆکاری ئالوودەبوون :

بێگومان گەلێك هۆکار هەیە بۆ ئالوودەبوون دەشێ تاك یەکێك یان زیاتری لەو هۆکارانە هەبێت، گرنگترین هۆکارەکان بریتین لە

١- بۆماوە: بەوەی دووانەی یەك هێلکە ئەگەری بەکارهێنانیان زیاترە لە دووانەی دوو هێلکە.

٢- دەوروبەر: لەرێی باوانەوە وەکو لاسایی کردنەوە، منداڵ حەزدەکات لاسایی گەورە بکاتەوە بۆیە کاتێك یەکێك لە باوان بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە ئەمە وادەکات منداڵ زیاتر ئارەزووی ئەم کارە بکات و بەدزی ئەوانەوە بەکاری بهێنێ گەر بۆ تاقیکردنەوەش بێت. بەڵام هەندێ جار باوان (زیاتر باوك) بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە و تەنها بەوەوە ناوەستێ بەڵکو هەوڵ دەدات تۆزێك بکات بەدەمی منداڵەکەدا و هەندێ جار تاکو ئاستی مەستی دەداتێ تاکو منداڵەکەی بەمەستی ببینێ بەو دیمەنە برێك پێبکەنێ ، لەکاتێکدا ئەو دیمەنە جێی گریانە نەك پێکەنین گەر شتێك شایەنی پێکەنین بێت لەو دیمەنەدا عەقلی ئەو باوکەیە نەك شتێکی تر). وەنەبێ رۆڵی سلبیانەی باوان لەو ئاستەدا بوەستێ بەڵکو لەتەمەنێکی دواتر (هەرزەکاری) دا باوك زۆر جار منداڵەکەی خۆی دەکاتە هاودەمی خواردنەوەی یان لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا داوا لە کورەکەی دەکات بخواتەوە تاکو ئاستی بەرزی کۆمەڵایەتی خۆی راگرێ و پێی ئەلێن تۆ تاکێکی دواکەوتویت و لەم پلە کۆمەڵایەتییەدا جێت نابێتەوە !!!

جگە لەباوان برای گەورە و هاوەڵی خراپ و خزم وکەسوکار واتە بوونی پێشەنگێکی خراپ کە هاندەربێت بۆ ئەم کارە.

٣- راگەیاندن : یەکێکی تر لە هۆکارە گرنگەکان کە رۆڵی سلبی و قێزمونی هەیە

رۆڵــی ڕاگەیاندنــە لــەرێی کلیپــی گــۆرانی و زنجــیرەی دۆبلاژکــراو و فلــیم و زنجــیرەی خۆمــاڵی بــەهۆی بــوونی کەســانی ناشــارەزاو نابــەرپرس و ســاویلکەو فەریکــە رۆشــنبیرەوە کــە بەرنامــەکانیان بــۆ دادەرێــژن ، ڕاگەیانــدنی کــوردیش گــەر لــە لوتکــەی دواکەوتنــدا نــەبێت لــەو بارەیــەوە لــە ریــزی پێــشەوەی ئــەو ڕاگەیاندنانەیــە کــە زیــانی گــەورەی لــە هــەرزەکار و لاوانــی ئــەم وولاتــە داوە. بیرمــان نــەچێ هەنــدێجار عەقلیــەتی تەســکی حیــزب وای کــردووە ئــەو فەریکــە رۆشنبیرانە هاندەرین بۆ خواردنەوە.

٤- جــۆری پیــشە کاریگــەری ئاشکرای هەیــە لەســەر فێربــوونی تــاك بــۆ خواردنــەوە بۆیــە ئەوانــەی لــە بارەکانــدا کــار ئەکــەن ئەگــەری بــەکارهێنانی ئــەلکحولیان زیــاترە وەك لە کەسانی تر.

٥- ئاســتی ئــابووری کاریگــەری هەیــە نــەك تــەنها لەســەر فێربــوون بــەڵکو لەســەر جــۆری ئــەو مەشــروبەی بــەکاری دێنێــت، تــاکی خــاوەن ســەرمایە مــەی گــران بــەها دەکرێ و تاکی هەژار و لات هەراج کراوەکان.

زیانەکانی خواردنەوە:

گومانی تێدا نییە خواردنەوە گەلێك زیانی هەیە بەرادەیەك دەتوانرێ نەك کتێبێك بەڵکو چەند کتێبێك لەمەڕ زیانەکانی بنوسرێ لێرەدا برێك لەو زیانانە ئاژمار دەکەین:

١- زیانی لاشەیی :

- ئەگەری تووش بوونی بە نەخۆشییەکانی جگەر (١٠ هێندەی) کەسانی ترە.
- کۆئەنــدامی دەمــار : ڕەنگــە ببێتــە هــۆی پەرکــەم ، پوکانــەوەی مێــشکۆکە و لاوازی چــێوەدەمارەکان و تێــك چــوونی هاوســەنگی و ئەگــەری زیــاتری برینــدار بــوونی ســەر بەهۆی بەرکەوتنەوە یان کەوتنەوەخوارەوە یان کەوتن بە زەویدا.
- کۆئەنــدامی ســوڕان : بەرزبوونــەوەی فــشاری خــوێن و ئاوســانی ماســولکەکانی دیواری دڵ و تێکچونی لێدانی دڵ و خوێن بەربونی مێشك (جەلتەی مێشك).
- کۆئەنــدامی هەناســە : نەخۆشــی ســیل و هــەوکردنی بۆریــەکانی هــەواو بــەهۆی دابەزینی بەرگری و جۆری خواردن و خۆپشت گوێ خستن.
- کۆئەنــدامی هــەرس: رۆشــاندن و برینــی گــەدە و دوانزەگــرێ، هــەوکردنی پــەنکریاس(ئــەلکحول بــە یــەکێك لــە هۆکــارە ســەرەکیەکان دادەنرێــت) ، سکــچونی درێژخایەن، بونی پیسایی چەوراوی.
- شــێرپەنجەی دەم و زمــان و گــەروو و سورێنــچك و جگــەر .... لــە مــەی خۆرانــدا زۆر

زیاترە وەك لە مەی نەخۆر.

- کەم خوێنی و کەمی ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامینی بی ١ وبی ٦.
- کاریگەری لەسەر توانای سێکسی
  - تاکی مەی خۆر توانا و ئارەزووی سێکی کەمترە لە تاکی ئاسایی(٥٠٪).
  - ژمارەی سپێرمەکانی کەمترە و گوونەکانی دەپوکێنەوە.
  - مەمکەکانی گەورەتر دەبێت.
  - توانـــای رەپیـــوونی ئـــامێنێ یـــان نـــاتوانێ لـــەو بـــارەدا بمێنێتـــەوە بـــۆ مـــاوەی پێویست (٥٠٪).
  - نارەحەتی لە هاویشتندا یان توشی حاڵەتی درەنگ هاویشتن دەبێ.
  - توندوتیژی سێکسی زیاترە.
  - حاڵەتی نەزۆکی زیاترە.
  - ئەلکحول دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن.
- مـــردن: لەوانـــەی برێکـــی کـــەم دەخۆنـــەوە لـــە ناوەنـــدی تەمەنـــدا دوو هێنـــدەی کەســـانی تـــرە، لـــە مێینـــەدا لـــەوەش زیـــاترە وەك لـــە هاوشـــانە مـــەی نـــەخۆرەکانیان . لەوانـــەی برێکـــی مـــام ناوەنـــد دەخۆنـــەوە رێـــژەی مـــردن ســـێ هێندەیـــە . لەوانـــەی زۆر دەخۆنـــەوە ٤،٥ هێنـــدەی کەســـانی تـــرە کـــە ناخۆنـــەوە . بـــۆ نمونـــە لـــە بـــەریتانیا ســـاڵانە نزیکـــە (٣٣٠٠٠) حاڵـــەتی مردنـــی پـــێش وەخـــت تۆمـــار دەکرێـــت بـــەهۆی ئەلکحولـــەوە بـــەهۆی نەخۆشـــییەکانی کۆئەنـــدامی ســـوڕان وجگـــەر و رووداوی رێـــو بان و شێرپەنجە.
- کاریگـــەری لەســـەر کۆرپەلـــە دەبێتـــە هـــۆی ســـەرهەڵدانی نیـــشانەیەکی تایبـــەت کـــە پێـــی دەوتـــرێ نیـــشانەی منـــداڵی ئـــەلکحولی لـــەم بـــارەدا منداڵەکـــە ســـەری بـــچوکە و دەم وچـــاوی ناتەواوییـــەکی ئاشـــکرای هەیـــە و ئاســـتی زیرەکـــی کـــەمترە لـــە منـــداڵی ئاسایی و کێشی کەمە و باڵای کورتە .

بـــەم دوواییـــە بۆچونێـــك هەیـــە لـــە نێـــوان زانایانـــدا کـــە زیـــاتر لـــە سەرچـــاوەیەکی پزیـــشکی ئامـــاژەی پێـــدەکات ئـــەویش بریتییـــە لـــەوەی ئەوانـــەی بـــری کـــەمتر لـــە(٢٠ یەکـــە ئـــەلکحول) دەخۆنـــەوە لـــە هەفتەیەکـــدا ئەگـــەری مردنیـــان بەنەخۆشـــی دڵ کـــەمترە لەوانەی ناخۆنەوە بەڵام لێرە گەلێ کێشەی گەورە دێتە بەردەممان لەوانە:

یەکـــەم : زەمانـــەت چـــییە لـــەو بـــڕە زیـــاتر ناخوێنـــەوە واتـــە چـــۆن دڵنیـــابین تووشـــی

ئاڵوودەبوون نابین.

دووەم : زەمانەت چیە کە فێری بەکارهێنانی مژادی تر نابین.

سێهەم : ئەو برە مانای ئەوە نییە کە زیانی تری نییە.

چوارەم : هەندێ زیانی ئەلکحول هەیە بە برێکی زۆر لەوە کەمتر دەردەکەوێت. وەکو حاڵەتی ژەهراوی بوون بە ئەلکحول (خواردنەوەی نەخۆشیانە) (pathological drunkenness – idiosyncratic alcohol intoxication). لەم بارەدا تاك پاش چەند خولەکێکی کەم لە خواردنەوە کە هێندە نیە بگاتە ئاستی ژەهراوی بوون، توشی وەهم دەبێ و حاڵەتی هەڵوسەی دەبێ واتە بیستنی یان بینینی هەندێ دەنگ و دیمەن کە بوونی نیە ڕەفتاری شەڕەنگێزانەی دەبێ کە لەگەڵ هەڵسوکەوتی پێشنیەی تاکدا ناگونجێ واتە بەتەواوی کەسێکی ترە لەو کاتەدا دەشێ زیان بە خۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت لە ژێر کاریگەری ئەو وەهم و هەڵوەسانەی کە هەیەتی.

پێنجەم: لە رووی ئاینیەوە هەموو برێکی ئەلکحول کەم بێت یان زۆر حەرامە.

٢- زیانە دەرونییە کانی خواردنەوە:

- گۆڕان لە کەسێتی دا، وورده وورده دابرانی لە کۆمەڵ و لاوازبوونی پەیوەندییەکانی.
- پەیوەندی ئەلکحول بە تەنگژەکانی مەزاجەوە برێك ئاڵۆزە چونکە هەندێجار تاك تاکو زاڵ بێت بەسەر خەمۆکیدا برێکی زیاتر مەی دەخواتەوە بەلام خواردنەوەی مەی بەرێژەیەکی زۆر دەبێتە هۆی خەمۆکی ، ئەم پەیوەندییە بەئاشکرا دیارە لەوانەی لە نەخۆشخانەکان داخل دەکرێن کە دەگاتە نزیکەی لە سەدا (٤٢٪) لە نێرینەدا بەلام ئەم پەیوەندییە کەمتر روونە لە دەرەوەی نەخۆشخانە واتە لە واقیعی کۆمەڵگەدا ، پاش مانەوەی لە نەخۆشخانە بۆ ماوەی (٤هەفتە) ئەم بارە کەم دەکات بۆ نزیکەی (٥٪).
- خۆکوشتن لە کەسانی مەی خۆردا شەش هێندەی کەسانی ترە و ئەوانەی لە نەخۆشخانە داخل دەکرێن بۆ چارەسەری کێشەکانی مەی خواردنەوە لە ٨٪ یان خۆیان دەکوژن لە ماوەی چەند ساڵی ئایندەی پاش داخل بوون. گەلێك هۆکار هەن ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکەن لەوانە:
    - بەردەوام بوون لەسەر خواردنەوە.

- بوونی حاڵەتی خەمۆکی.
- نەخۆشی تر، بەتایبەتی درێژ خایەنەکان.
- بێکاری.
- لاوازی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی.

- واهیمە بەتایبەتی لە جۆری واهیمەی خیانەت کە تاك واهەست دەکات هاوسەرەکەی خیانەتی لێدەکات ڕەنگە هۆی ئەمەش بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ، خواردنەوە بە پێچەوانەی ئەو بۆچوونەی هەیە گوایە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی لایەنی سێکسی هەموو ڕاستییەکان پێچەوانەی ئەمە دەڵێن بۆیە تاك ناتوانێت کاری سێکسی وەکو جاران بە ئەنجام بگەیەنێت. بۆیە ناچاردەبێت پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و بانگەشەی ئەوە دەکات کە هاوسەرەکەی خیانەتی لێکردووە.
- هالوسینەیشن: لە کاتی هۆشەنگی تەواودا و تاك بەمە زۆر نیگەران دەبێت و ڕەنگە گوێ رایەلی فەرمانەکانی بێت کە لەلایەن ئەو دەنگانەوە پێی دەوترێت.

٣- زیانەکانی خواردنەوە لەسەر پەیوەندی خێزانی: تاك هەموو بایەخێکی بریتی دەبێت لە چوونێتی پەیداکردنی مەی برێکی زۆر لە داهاتی خۆی بۆ ئەو مەبەستە سەرف دەکات و ئەمەش زۆر جار کاردەکاتە سەربارى ئابووری خێزان و وادەکات ئەندامانی خێزان هەڵی بژێوی ژیانیان بدەن لە سەرچاوەی ترەوە کە دەشێ نادروست بێت.

تاك ئامادەیە لەو پێناوەدا درۆ یا دزی بکات تاکو بری پێویستی لە مەی دەست بکەوێت، شەوان درەنگ دێتەوە ، دەبێتە میوانی بار و یانەکان و هاوەڵەکانی زۆربەی هاوشێوەی خۆین و بایەخ دانی بە کێشەکانی خێزان کەم دەبێتەوە و لە جیهانێکی تایبەت بەخۆی دەژی و پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی خێزان کەم دەبێتەوە و کەمترین ماوە لەگەڵ ئەواندا بەسەردەبات و زۆر جار بەربەستێك دروست دەبێت لەنێوان ئەو و ئەندامانی تری خێزاندا کەوادەکات متمانەی پێنەکەن وهاوبەشی نەکەن لەکێشەکانی خۆیان.

دەشێ بەهۆی ئەمەوە ئەندامانی تری خێزان فێری هەمان ڕەفتار بن و ئەم خۆی هاندەریان بێت و بۆ ئەوەی کەش و هەوای تایبەتی هەبێ وداوای هەندێ شتی نەشیاویان لێبکات وەکو بینینی ڕۆڵی ئەو سۆزانیانەی کە بەناوی هونەرەوە

سەمادەكەن و هونەری سەماكردنیش دەشێوێنن و ئەمیش رۆڵی پیاوە چوار پێكە دەبینێ كە بەدەوری سەماكەردا دەسوڕێتەوە، ناوبەناو سەماكەر سواری دەبێ !!!

ئەمە سەرەڕای ئەوەی لەرووی سێكسیەوە لاواز دەبێت ونەاتوانێ بەشێوەی جاران بە هەمان چالاكی پەیوەندی لەگەڵ خێزانەكەیدا هەبێ و تووشی واهیمەی خیانەت دەبێ و رەنگە بگاتە ئاستی ئەوەی خێزانەكەی تەلاق بدات یان بیكوژێت و هەندێ جار منداڵەكانی و خۆیشی دەكوژێت.

رێژەی تەلاق دان لەنێوان مەی خۆراندا زیاترە وەك لە خێزانەكانی تر ، هەروەها خێزانی ئەو پیاوانەی دەخۆنەوە زیاتر ئەگەری توشبوونیان هەیە بە دڵەراوكێ وخەمۆكی و دابرانی كۆمەڵایەتی.

پەیوەندی سێكسی نادروست لەگەڵ تابۆدا واتە لەگەڵ كەسانی پلەیەك و ئەوانەی ناشێ كاری سێكسیان لەگەڵ بكرێت لە نێوان مەی خۆراندا زۆر زیاترە وەك لە كەسانی تر و چیرۆكی دەست درێژی كردنە سەر خوشك و دایك وخێزانی باوك لە نێوان مەی خۆراندا شتێكی نامۆ نییە.

كاریگەری خواردنەوە بەپێ ئەو بڕەی تاك دەیخواتەوە دەگۆڕێت بەم جۆرەی خوارەوە:

كاریگەری كەم لەسەر باری كۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی كەمتر لە ٢٠ یەكە /هەفتە مێ كەمتر لە ١٤ یەكە/هەفتە
كاریگەری مام ناوەندی لەسەر باری كۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی ٢١-٥٠ یەكە /هەفتەیەكدا مێینە بڕی ١٥-٣٥ یەكە/ هەفتەیەكدا
كاریگەری زۆر لەسەر باری كۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی زیاتر لە ٥٠ یەكە / هەفتە مێ بڕی زیاتر لە ٣٥ یەكە/ هەفتە

مەبەستمان لە یەكە چییە؟

نزیكەی ٨ گرام ئەلكحول یەكسانە بە یەك یەكە لەم خشتەیەی خوارەوەدا رێژەی سەدی ئەلكحول لە هەندێ جۆری مەشروبدا روون كراوەتەوە لەگەڵ ئەوەی هەریەكەیان چەند یەكەیان تێدایە:

جۆری مەشروب	ڕێژەی سەدی ئەلکحول	یەکە
بیرە	٪٣	٢ یەکە / پاینت
بیرەی خەست	٪٥,٥	٤ یەکە / پاینت
سیدار	٪٤	٣ یەکە / پاینت
واین	٪١٠-٨	٧ یەکە /بوتڵێك
شێری ، پۆرت ، ڤێرمۆس	٪١٦-١٣	١٥ یەکە /بوتڵێك
ویسکی ، جن ، فۆدگا ، برانتی	٪٣٢	٣٠ یەکە/بوتڵێك

کێشەی ڕێ وبان:

لەساڵی (١٩٩٠) لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (٤٤٥٢٩ کەس) بە ڕووداوی ڕێ وبان مردوون کەلە (٪٤١) یان پەیوەندی بە خواردنەوە هەبووە.

ئەوانەی مەی خۆرن پێش کەسانی تر دەمرن بەهۆی:

١- توندوتیژی لە توێژینەوەیەکدا لە ئەمەریکا ئاماژە بەوە دەدات ٪٢٤ مردن دەگەڕێتەوە بۆ توندوتیژی.

٢- خۆکوشتن لە مەی خۆراندا شەش هێندەی مەی نەخۆرانە.

٣- ڕووداوی ڕێ وبان.

٤- هەوکردنی جگەر وپەنکریاس و سییەکان .....

٥- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان وەکو بەرزی فشاری خوێن وجەڵتە.

٦- بەدخۆراکی کەمی فیتامینەکان بەتایبەتی کۆمەڵەی فیتامین بی.

٧- پەرکەم کەلەئەنجامدا زۆرتر تووشی بەرکەوتن دەبێت .

٨- ژەهراوی بوون بەهۆی خواردنەوەی بڕێکی زۆر مەی.

هەڵسەنگاندن

زیاتر لە پێوەرێك هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی باری تاكێكی مەی خۆر بەلام زۆر گرنگە دەبێ زانیاری تەواو لە تاك وەربگیرێ سەبارەت بە :

- لە كەیەوە دەخواتەوە ؟
- چی دەخواتەوە ؟ ﴿ واتە چ جۆرە مەیەك بەكاردێنێ بیرە ، ویسكی ، .... ﴾ چەند دەخواتەوە؟
- لە كوێ دەخواتەوە؟ (لەماڵەوە یان لە بارەكان)
- لەگەڵ كێدا دەخواتەوە؟ (بە تەنیا یان لەگەڵ هاوەڵەكاندا)؟
- لە خێزانەكەیاندا كەسی تر هەیە بخواتەوە؟
- هیچ گرفتی خێزانی توشبووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- هیچ گرفتی یان نەخۆشی جەستەیی هەیە بە هۆی خواردنەوە؟
- هیچ پەشێوی دەرونی توشهاتووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- هیچ گرفتی یاسایی توشهاتووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- پێشتر هیچ هەوڵی وازهێنانی داوە كەسەرنەكەوتوو بێت؟
- هۆی چی بوە كە هەوڵی یان هەوڵەكانی پێشووی سەركەوتوو نەبوون؟
- باری دارایی و سەرچاوەی دارایی چیە؟
- بە نیازە وازبێنێت یان نە؟
- هۆكاری وازهێنان چیە؟ (گرفتی كۆمەڵایەتی ، نابووری ، نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی ، گەڕاندنەوە بۆ ئایین.....).
- هەروەها پێوەری كەیج (CAGE) هەیە ، هەر تاكێكی مەی خۆر دووان یان زیاتری لە را پرسیە هەبێت ئەوە خواردنەوەكەی ئاماژە بەخشە بەوەی دەشێ جێی مەترسی بێت.

١- هیچ كات هەستت كردووە كە پێویستە واز لە خواردنەوە بێنیت.
٢- هیچ كاتێ یەكێك هەبووە بێزاری كردبێت بە رەخنەگرتن لەوەی كە دەخۆیتەوە.
٣- هیچ كات لۆمەی خۆت كردووە سەبارەت بەوەی دەخۆیتەوە.
٤- هیچ كات هەبووە بەیانیان لەگەڵ چاو هەڵهێناندا بخۆیتەوە.

ئاشان كەیج دوو پرسیاری تریشی زیاد كرد بۆ ئەوانەی دوو وەڵامی بەڵێیان هەبێ لەو چوارەی سەرەوە:

١- زۆرترین بری ئەلكحول چەندە كە لە رۆژێكدا بەكارت هێناوە؟

٢- زۆرترین بری ئەلكحول چەندە كەلە هەفتەیەكدا بە كارت هێناوە؟

ئایندەی تاك:

ئەوانەی لە سەرەتای دەست پێكردندان دەتوانن وازبهێنن و نەگەڕێنەوە سەرئەم كارە و ئایندەیان باشە ، بەڵام ئەو تاكەی ئەم سیفەتانەی خوارەوەی هەبێ ئایندەی گەش نییە:

١- ئەوانەی تێكچوونی كەسێتیان هەیە بەتایبەتی كەسێتی دژە كۆمەڵ.

٢- ئەوانەی لەرووی كۆمەڵایەتییەوە دابراون و بەتەنیا دەژین.

٣- ئەوانەی سزادراون بەبەندكردن بەتاوانی خواردنەوە.

٤- ئەوانەی بێكارن.

٥- ئەوانەی تووشی نەخۆشی هاتوون بەهۆی ئەلكحولەوە وەكو نەخۆشی جگەر و هەوكردنی پەنكریاس وسییەكان .

چارەسەر

گرنگترین خاڵ لە چارەسەردا بریتییە لەوەی تاك نیازی وازهێنانی هەبێ واتە باوەڕێكی تەواوی هەبێ بەوازهێنان دەنا هەوڵەكان بەفیرۆ دەچن و تاك پاش ماوەیەك دەگەڕێتەوە سەر خواردنەوە ، بۆیە زۆر گرنگە لەسەرەتادا كاتی پێویست تەرخان بكەین بۆ گوێ گرتن لە تاك وهەوڵ بدەن قەناعەتی تەواو بكات بە وازهێنان و زیانەكانی خواردنەوەی بۆ باس بكەین بە تەواوی گوێ بگرین لەوەی كە دەیزانێت و ڕاستیە شاراوەكانی تری بۆ روون بكەینەوە و گەر بۆچوونی هەڵەی هەبوو بۆ چوونەكانی بۆ ڕاست بكەینەوە.

چارەسەر دەبێت لەسەر چەند تەوەرەیەك بێت،

١- كۆمەڵایەتی: وەك ووتمان خێزان و دەوروبەر كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر تاك بۆیە لە چارەسەریشدا هەمان رۆڵی گرنگیان هەیە دەبێت خێزان پاڵپشت و هاندەر بێت بۆ وازهێنان لەم خووە خراپە.

هەوڵدان بۆ گۆڕینی جۆری پیشە بەتایبەتی گەر لە بارەكاندا كاری دەكرد. خۆ گەر بێكار بوو پەیداكردنی كار هەنگاوێكی گرنگە لە چارەسەردا و هەوڵدان بۆ زاڵ بوون بەسەركاتی بەتاڵدا بە وەرزش كردن یا خوێندنەوە یا هەر چالاكییەكی تر كە ئارەزووی بكات. وازهێنان لەو هاوەڵانەی كە هاندەرین بۆ خواردنەوە و هەوڵدان بۆ

دۆزینەوەی هاوەڵی نوێ.

٢- چارەسەری دەروونی : لەرێی چارەسەری بەکۆمەڵ وچارەسەری بە تەنیا و چارەسەری خێزانی.

٣- بەکارهێنانی دەرمان : ئەو تاکانەی توشی ئالودەبوون بوون پێویستیان بە چارەسەر هەیە بە دەرمان بە تایبەتی لە هەفتەی یەکەمی وازهێنانندا تاکو زاڵبن بەسەر نیشانەکانی لێگرتنەوە کە دوای ٤ – ١٢ کاژێر لە دواخوارنەوەوە روودەدات تاك توشی لەرزین و عەرەقکردنەوەو بێخەوی و خێرالێدانی دڵ و دڵتێکەڵ هاتن و رشاندنەوە و بێ ئۆقرەیی و دڵەراوکێ و هەڵوەسە دەبێت، ئەم نیشانانە دەگاتە لوتکە لەماوەی ٤٨ کاژێر و لەماوەی ٢ -٥ رۆژدا دیار نامێنێ و تا نیشانەکان توندتر بن ماوەیەکی درێژتر دەخایەنێ.

نزیکەی لە ٥٪ - ١٥٪ یان توشی فێ دەبێت بەتایبەتی لە ماوەی یەکەم ٤٨ کاژێری پاش دواخواردنەوە و دەشێ لە ماوەی هەفتەی یەکەمی دواخواردنەوەدا بێت بۆیە زۆر گرنگە کەسوکار و پزیشك پەلە نەکەن لە ناردنەوەی کەسەکە بۆ ماڵەوە تاکو لەمەترسی بە دوور بن چونکە گەر حاڵەتی بورانەوە روویدات واباشترە لە نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت.

لە نزیکەی لە ٥٪ ئەوانەی وازدێنن توشی حاڵەتی وورێنەی لەرزۆکی دەبن (Delirium tremens) دەبن ،کە تاك لەو کاتەدا بیروهۆشی باش نیە و کات و شوێن و کەسەکان ناناسێتەوە و هەڵوەسەی دەبێت (بینین، بیستن ...) حاڵەتەکەی بە پێی کات دەگۆرێ لە شەودا خراپتر دەبێت ، لە حاڵەتی زۆر توندا وەهمی دەبێت ،عەرەق زۆر دەکاتەوە و پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە ، ئۆقرەناگرێ ....

ئەم حاڵەتە لە ژێر چاودێری ووردی پزیشکدا چارەسەر دەکرێ و رێنمایی و دەرمانی پێویستی بۆ بەکار دەهێنرێ.

خۆپاراستن:

هەمیشە دەڵێن خۆپاراستن لە چارەسەرکردن باشترە ، بۆیە گەر تاك هەر لەسەرەتاوە خۆی بپارێزێت زۆر باشتر و چاکترە وەك لەوەی کە تووشی ئالوودەبوون بێ ، نیشانەکانی (ماکەکانی) بەکارهێنانی تیا دەربکەوێت پاشان بەشوێن چارەسەردا بگەرێ.

لــــه وولاتەيـــەكگرتووەكانى ئەمـــەريكا لـــەنێوان ســـاڵانى (١٩٢٠-١٩٣٣) هــــەوڵێكى جديانــە درا بــۆ رێگــرتن لەمــەى خوادنــەوە و كۆمەڵــە ياســايەكى تونــد دانــرا بــۆ سەرپێــچى كەران ، ئەنجامەكەى:

١- ١٢٠٠ كەس لە سێدارەدران.

٢- ٥٠٠٠٠٠ (نيو مليۆن)كەس بەندكران بەهۆى سەرپێچييەوە.

٣- هەڵمەتەكە سەرنەكەت و رێگەدرايەوە بەهاوڵاتيان بۆ سەر لە نوێ مەستى!.

ئــەم رێگــە پێدانــە لەســەر بنــەماى ســوودو زيــان نــەبوو واتــە لەبــەر ئــەوە نــەبوو كەمــەى ســوودى هەيــە بــەڵكو لەبــەر ئــەوەى هەڵمەتەكــە ســەركەوتنى بەدەســت نــەهێنا! ئەتوانين گرنگترين رێگەكانى خۆپاراستن و بەرەنگاربوونەوە ئاژمار بكەين بە:

١- كەم كردنەوەى بەرهەم هێنانى ئەلكحول.

٢- كــەم كردنــەوەى هێنــانى مــەى لــەدەرەوەى وولات و دانــانى بــاجى زۆر تــاكو نرخــى بەرز بێتەوە كرينى لە توانانى زۆربەى كەسدا نەبێت.

٣- كەم كردنەوەى رێژەى ئەلكحول لە گيراوەكاندا.

٤- دانــانى چــاودێرى تەندروســتى لــە كارگــەكانى بەرهــەم هێنــانى ئــەلكحول تــاكو برى ئەلكحول زيادنەكرێت لە گيراوەكاندا.

٥- ديارى كردنى شوێنى فرۆشتن و داناى كاتى ديارى كراو بۆ فرۆشتن.

٦- بەرزكردنــەوەى تەمــەنى ئەوانــەى ســەردانى بــارو يانــەكان دەكــەن لــە ١٨ ســاڵيەوە بۆ ٢١ ساڵى .

٧- كــەم كردنــەوەى ريكــلام لــە كەناڵــەكانى راگەياندنــەوە (تەلــەفزيۆن ، رۆژنامــەو گۆڤارەكان....).

٨- نوســينى ئاگاداركردنــەوە لەســەر ســەرجەم بوتلــەكان كــە مەشــروب زيــان بەخــشە وەكو چۆن لەسەر پاكەتى جگەرە دەنوسرێت.

٩- كــەم كردنــەوەى لێــدانى ئــەو فلــيم و زنجيرانــەى كــە پاڵــەوان كەســێكى مــەى خــۆرە و لەهــەمان كاتــدا تــاكێكى نمونەييــە و دڵــسۆزى گــەل و نيــشتمان و بــەها مرۆڤايەتييەكانە!؟.

١٠- دەركردنى ياساى گونجاو بۆ رێگرتن لە مەى خواردنەوە.

١١- زیادکردنی ڕێنمایی و ڕۆشنبیری تەندروستی لەمەڕ زیانەکانی ئەلکحول لە خوێندنگە و زانکۆ و پەیمانگاکاندا.

١٢- بایەخ دانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بەوخێزانانەی کەتاکێکیان مەی خۆرە تاکو ئەوانی تریش فێری بەکارهێنانی مەی نەبن.

١٣- کاریگەرکردنی ڕۆڵی پیاوانی ئاینی و کەسانی ڕۆشنبیر بۆ ڕێگرتن لەم کردەوەیە.

١٤- ڕێکخراوەکان و سەنتەرەکانی گەنجان و خوێندکاران و قوتابیان و ڕێکخراوە کۆمەڵایەتییەکان ڕۆڵی گەورەیان هەیە لەم بەرەو ڕووبونەوەیەدا.

تێبینی: زۆر گرنگە هەموو تاکێك بزانێ لە هەر قۆناغێکی خواردنەوەدا بێ دەتوانێ بەسەرکەوتووی وازبێنێت گەر مەبەستی وازهێنان بێ و ئەو بۆ چونە هەڵەیەی لەنێوان خەڵکیدا هەیە (من تازە ئەلکحول تێکەڵ بە خوێنم بووە ! خوێنم پیس بووە ! بێ خواردنەوە هەڵناکەم ! گەر نەخۆمەوە تێك دەچم) ئەمانەو گەلێ بۆچوونی هەڵەی تر کە زۆرجار یان هەندێجار دەبنە بەربەست لەوەی تاك بەشوێن چارەسەردا بگەڕێ یان هەندێجار تاك دەیکاتە بیانوو (پاساو) تاکو وازنەهێنێت . هەندێ هەرزەکاری بەسەزمان بە شانازیەوە دەڵێ من مەشروب تێکەڵی خوێنم بووە ڕەنگە ئەم وەهمە فرۆشیارەکان فێریان کردبێ تاکو بریکی زیاتر بکڕێ و ڕەواجی بێ بۆ کاسپەکەیان.

مادە هۆشبەرەکان

لە دێر زەمانەوە مرۆڤ هەوڵی داوە ڕێگا چارە بۆ کێشەوگرفتەکانی بدۆزێتەوە هەندێجار لەو باوەڕەدا بووە کە دەرمان یان هەندێ گژوگیا دەتوانن خۆشی پێببەخشن و لە نارەحەتی ڕزگاری بکەن ، بۆ ئەم مەبەستەش گەلێ گژوگیا و دەرمانی بەکارهێناوە تا ڕادەیەك ئارامی و خۆشیەکی کاتیان پێبەخشیوە بەلام پاش بە ئاگاهاتنەوە هەمان کێشەونارەحەتی بەردەوام بووە، گەر خراپتر نەبووبێ باشتر نەبووە. بێگومان بەڕاکردن و خۆشاردنەوە کێشەکان چارەسەر نابێت.بۆیە

تـــاك پـــاش ماوەيـــەك لـــە بـــەكارهێنانی ئـــەو مادانـــە ســـەير دەكـــات گرفتەكـــە لـــە يەكـــەوە بۆتـــە دوو ، ســـێ يـــان دە ڕەنگـــە زيـــاتريش. چـــونكە گرفتـــە ســـەرەكيەكە بەردەوامـــەو گرفتـــی ئـــالودەبونيش دێتـــە پـــاڵی و زيـــانی جەســـتەيی و دەرونـــی و هاوشـــانی دەبێـــت و بايـــەخ نـــەدانی تـــاك بـــە خـــۆی و بـــە خێـــزان كێـــشەيەكی تـــر يـــان چـــەند كێشەيەكی تـــری بـــۆ دروست دەكـــات و زيـــانی ئـــابووری بارەكـــە گـــرانتر دەكـــات و دوور نيـــە لادان وكێـــشەی ياســـايش بێتـــە پاڵی .

هێورکەرەوەکان و دژە دڵەراوکێیەکان

Sedatives, Hypnotics and Anxiolytics

ئەم کۆمەڵەیە بڕێکی زۆر دەرمان لەخۆ دەگرێت وەکو دایازیپام و ئۆکسازیپام و کلۆردایەزیپۆکسایدو لۆرازیپام و پرازیپام و ئەلپرازۆلام و کلۆنازیپام و فلورەزیپام و ترایەزۆلام و فینۆباربیتال و ئەمۆباربیتال و پێنتۆباربیتال و میپرۆبامێت و پارالدیهایت و ......

ئەم گرووپە گەر ماوەی دوو هەفتە بۆ مانگێک بە بڕی زۆر بەکاربهێنرێ ئەگەری ئالودەبوونی هەیە ، لە کاتی بەکارهێنانیدا تاک هەست بە ئارامی دەروونی و خەواڵوویی دەکات.

نیشانەکانی لێگرتنەوە:

هەرکاتێ تاک بیەوی بڕی مادەکە کەم بکاتەوە یان رایگرێت لە ماوەی ١٢ -٢٤ کاژێردا نیشانەکانی لێگرتنەوە بەدەردەکەون و لەماوەی ٤ – ٧ رۆژدا دەگاتە لوتکە ، بە پێی جۆری دەرمانەکە دەگۆرێت .گرنگترین نیشانەکان بریتین لە :

- دڵەراوکێ و بێئۆقرەیی.
- دابەزینی پەستانی خوێن لە کاتی وەستاندا.
- لاوازی و لەرزین.
- تا لێهاتن.
- وڕێنەکردن یان بزرکاندن لەبەرخۆیەوە.
- فێلێهاتن.

زۆرجار بۆ چارەسەرکردن پێویستمان بە خەواندنی نەخۆش دەبێت لە نەخۆشخانەو لە ژێر چاودێری پزیشکدا چارەسەری بۆ دەکرێت.

وروژێنەرەکانی کۆئەندامی دەمار

Central nervous system stimulants

وەکو ئەمفیتامین و کۆکایین و فینمترازین و میس ئەمفیتامین و فینل پرۆپەنۆلامین. بەکارهێنانی دەبێتە هۆی بە ئاگایی و زیادبوونی چالاکی ماسولکەکان و بەرزبونەوەی وورمو حەزکردن بە یاری و قسەکردن. خێرا لێدانی دڵ و بەرزبونەوەی فشاری خوێن و بەردەوام بەکارهێنانی دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی وەهم و هەڵوسە و بەکارهێنانی بە بری زۆر ڕەنگە ببێتە هۆی فێلێهاتن و لە هۆشخۆچوون و وەستانی هەناسە.

دەتوانین نیشانەکانی لێگرتنەوە بە بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی و نیشانەکانی هەڵوەسەو وەهم بە دەرمانی دژەسایکۆسس چارەسەربکەین.

هەڵۆسینۆجینەکان (ئەوانەی هەڵوەسە دروست دەکەن)

hallocinogens

وەکو لایسێرجیك ئەسید دایئیسیلەماید(لەساڵی ١٩٤٤ لە لایەن هۆفمانەوە دروستکرا) و سیلۆسیبین و مەسکەلین و فنسایکلیدین.

پاش نیوکاژێر لە وەرگرتنی دەرمانەکە کاریگەری دەردەکەوێت و ماوەی ١٢ کاژێر دەخایەنێت و تاك لەو ماوەیەدا هەڵوەسەی جیاجیای دەبێت بە تایبەتی هەڵوەسەی بینین و ئەم پێکهاتەیە لەسەرەتادا لەلایەن نوسەرەکانەوە بەکاردەهێنرا تاکو توانای ئەفراندنیان زیادبکات و چیرۆکی ئەفسانەیی زیاتر بنوسن . بەلام بەهۆی زیانەکانیەوە ڕێگری لێکرا.

پاش نەمانی کاریگەریەکەی تاك هەست بە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ دەکات.
دەتوانین لە ڕێی دڵنیایی کردنەوەو هەندێ لە پێکهاتەکانی بنزۆدازیپینەوە چارەسەری حاڵەتە بکەین.

کانابیز(حەشیش) ماریجوانا (ماریوانا)

Canabis(marijwana) Hashesh

بە پێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ١٤٧ ملیۆن هاولاتی حەشیش بەکاردێنن.

شێوازی بەکارهێنان لەرێی کێشان ، تێکەڵکردن لەگەڵ خواردن . گەر بە شێوازی کێشان بەکاربهێنرێت پاش چەند خولەکێ کاریگەریەکەی دەردەکەوێ و گەر بە شێوازی تێکەڵکردن لەگەڵ خواردندا پاش نزیکەی ٣٠ خولەك.

لەکاتی بەکارهێنانـدا تـاك هەست بە ئـارامی و شـادمانی و زیـادبوونی شەهیەی خواردن دەکـات و لەهەمان کاتـدا دڵـی خێـرا لێـدەدات و دەمـی وشـك دەبـێ و سـپێنەی چـاوی سووردەبێتەوە و هەنـدێجار گرفتـی دەبـێ لـە هەسـتکردن بـە کـات و شـوێن و پلـەی گـەرمی لەشـی دادەبـەزێ و هـزری خاودەبێتـەوە و دەشـێ نۆبـەی زوهـان روبـدات بـۆ چـەند رۆژێك. لە رێی دڵنیایی کردنەوە و دەرمانی پێویستەوە چارەسەردەکرێت.

ئۆپیەیدەکان

Opioids

رووەکـی خەشـخاش (papaver Somniferum) لـە سەرانـسەری جیهانـدا دەروێ و بـەرزی ئـەم رووەکـە نزیکـەی ٣ -٤ پـێ دەبـێ لـە هـەر دۆنمێکـدا ٤٠ -٦٠ هـەزار رووەك دەروێ و نزیکـەی ١٠ کغـم ئـەفیون دەدات ئەمـەش بەشـی ئـەوە دەکـات ١ کغـم هێرۆنـی لێبەرهـەم بهێنـرێ.گوڵـەکانی خەشـخاش رەنگیـان لـە سـپیەوە تـا سـوری تـۆخ هەیە.

لـە رووەکـی خەشخاشـەوە ئـەفیون دروسـت دەکـرێ لـە ئەفیونـەوە مـۆرفین لەویـشەوە کـۆداین و هێـرۆن دروسـت دەکـرێ. ئـەفیون وشـەیەکی یۆنانیـەو بـەمانای گوشـراو دێـت ، جوتیارەکـان لـە کـاتی دوانیـوەرۆ یـان ئێـواران بـە چـەقۆیەکی تیـژ تورەکـەی تۆوەکـە برینـدار دەکـەن بـە قولیـەکی کـەم چـەند ملیمـەترێك پاشـان بـە جێـی دێڵـن بـۆ رۆژی دوایـی دەردراوەیـەکی لینجـی رەنـگ بـونی(تـە لخ) دێتـە دەرێ و بـە شـتێکی تیـژ لـە رووەکەکە دەکرێتەوە بریتیە لە ئەفیونی سروشتی.

ئـــەفیون بەگـــەڵیٚ شـــێوە بـــەکاردەهێنریٚ هـــەر لـــەوەی دەخرێتـــە ژێـــر زمـــان و لەگـــەڵ خـــواردنی قـــاوەدا دەتوێتـــەوە بـــۆ خـــواردنی لەگـــەڵ ئـــاودا یـــان تواندنـــەوەی لـــە چـــا یـــان لـــە قاوەدا یان کێشانی وەك جگەرە یان نێرگەلە.

هێرونـــی پـــاك و ســـاغ رەنگـــی ســـپییە و ئەوانـــەی دەســـتکاری کـــراون یـــان تێکـــەڵ بـــەمادەی تـــر کـــراون رەنگیـــان بـــۆرە یـــان تێـــرە .هێرونـــی ســـاغ ســـێ جـــار (۳۰ جـــار) لـــە ئـــەفیون بـــەهێزترە. نرخـــی یـــەك گـــرام هێـــرون ۵۰ – ۱۰۰ یۆرۆیـــە واتـــە (۱ کیلـــۆگرام بـــە ۵۰۰۰ – ۱۰۰۰۰ یۆرۆیـــە بـــە پێـــی پـــاك و ســـاغی هێرونەکـــە دەگـــۆڕیٚ) تـــاکی ئـــالوودەبوو رۆژانـــە بـــڕی ۰,۲۵ – ۲ گـــرام بـــەکار دێـــنیٚ واتـــە گـــەر هێرونـــی ســـاغ بـــەکاربێنیٚ رۆژانـــە ۵۰ – ۲۰۰ یـــۆرۆی دەویٚ و مانگانـــە ۱۵۰۰ – ٦۰۰۰ یـــۆرۆ ئەمـــە گـــەر لـــە لایـــەن بانـــدەکان و بازرگانەوە ئیستغلال نەکریٚ چونکە زۆربەیان زۆر زیاتر دەکەویٚ لەسەریان.

بـــە پێی رێکخـــراوی تەندروســـتی جیهـــانی نزیکـــەی ۱۲,۵ ملیـــۆن کـــەس ئۆپیەیـــد بەکاردێنن .

نمونـــەی ئـــەم گروپـــە وەکـــو مـــۆرفین و هێـــرون و هایـــدرۆمۆرفین و ئۆکـــسی مـــۆرفین و کۆداین و هایدرۆکۆدۆن و میسادۆن و میپیریدین و ئەلفا پرۆدین و پێنتازۆسین و.

لەســـەرەتای بەکارهێنانـــدا تـــاك هەســـت بـــە خۆشـــی و چـــالاکی دەکـــات پاشـــان خاوبونـــەوەو کـــەمی بـــە ئاگـــایی و نـــەمانی شـــەهیەی خـــواردن و لاوازی سێکـــسی. دەشـــیٚ تـــاك بە ماوەی هەفتەیەك توشی ئالودەبوون ببیٚ.

دەشـــیٚ تـــاك توشـــی ژەهـــراوی بـــوون ببێـــی بـــەم مادانـــە بـــە بڕێکـــی کـــەم یـــان زۆر، گـــەر بڕەکـــە کـــەم بێـــت ئـــەوا دەبێتـــە هـــۆی دڵتێکـــەڵ هـــاتن و رشـــانەوە و کـــەم بونـــەوەی بـــە ئاگـــایی و کـــەمی هۆشـــپێدان و قـــەبزی و خورانـــدن و بیرچـــونەوەو ســـووربونەوە و تەســـکبونەوەی بیلبیلەی چاو.

گـــەر بـــە بڕێکـــی زۆر ژەهـــراوی بوبێـــت دەبێتـــە هـــۆی دابـــەزینی پەســـتانی خـــوێن و بورانەوەو کۆبونەوەی ئاو لە سیەکاندا و خەفەبونی هەناسەدان و فیٚ.

گـــەر بـــۆ ماوەیـــەکی درێـــژ بـــەکاربهێنریٚ دەبێتـــە هـــۆی لـــەرزۆکی پەلـــەکان و قـــەبزی و لاوازی جەستەیی و لاوازی سێکسی.

نیشانەکانی لێگرتنەوە:

نیــشانەکان پــاش راگرتنــی ومرگــتن بــە مــاوەی ٨ -١٠ کــاژێر دەســت بــە دەرکــەوتن دەکــەن و دەگەنــە لوتکــە لــەماوەی ٤٨ -٧٢ کــاژێر و دیارنــامێنن لــەماوەی ٧ – ١٠ رۆژدا.

گرنگترین نیشانەکانیش بریتین لە :

- فرمێسک هاتنە خوارەوەو لووت ئاوکردن.
- عەرەقکردنەوە.
- بێخەوی و بێئارامی.
- مووڕەقبوون.
- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو.
- باوێشکدان.
- عەودالبوون بەشوێن دەرمانەکەدا.

چارەسەر بەتەواوی دەبێت لە ژێرچاودێری پزیشکدا بێت.

تێبــینی: واباشــترە تــاك هــەرگیز ئــەم مادانــە بەکارنــەهێنێ و لێــی نزیــك نەبێتــەوە، گــەر لــەو کەســانە بــوو کــە ئــەم مادانــە بــەکاردێنێت واباشــترە هێــرون بــە لــەرێی دەرزیــەوە بەکارنــەهێنێت گــەر لــەو تاکانەیــە کــە بــەم جــۆرە بــەکاری دێــنێ پێویــستە پەیرەوی ئەم خاڵانە بکات:

- پێویستە سرنجی تازە و پاکژ بەکاربێنێت.
- ئاوی پاڵێوراو بەکاربێنێت.
- هەرگیز دەرزی کەسانی تر بەکارنەهێنێت.
- شوێنی دەرزی لێدانەکە بگۆڕێ وات هەموو کات لە هەمان شوێنی نەدەیت.
- هەرگیز مل یان بن ران یان مەمك بەکارهەمێنە وەك شوێنی دەرزی لێدان.
- هەرگیز لە شوێنێکی مەدە کە هەوکردن هەبێت.
- دڵنیابە لە تواندنەوەی مادەکە بە تەواوی پێش بەکارهێنانی.
- هەمیشە بە ئاراستەی خوێن دەرزی بەکاربێنە نەك بە ئاراستەی پێچەوانە.
- لەکاتی تەنهاییدا هێرون بەکارمەهێنە.

هەڵمژەکان

Inhalants

لەم ساڵانەی دواییدا ئەم ڕێگەیە زۆر بەکاردەهێنرێت بە هۆی هەرزانی نرخ و بە ئاسان دەست کەوتن و نەبوونی ڕێگری لە بەدەست هێنانی و ئاسانی هەڵگرتن و بەکارهێنانی لە ماڵ و شوێنی کار.

نمونەی ئەم مادانە وەکو گازۆلین و سیکۆتین و بۆیاخ .... گرنگترین زیانی لاوەکی ئەم مادانە پوکانەوەی خانەکانی مێشکە و توشبوون بە خەلەفاندن. هیچ چارەسەرێکی وانیە بۆ ئەم حاڵەتە جگە لە ڕێگەگرتن لە بەردەوام بوون و چارەسەری دەرونی.

دژە کۆلینێرجیك

anticholinergics

وەکو ئەترۆپین و ئارتین و سکۆپۆلامین و بیلادۆنا و ... لە کاتی بەکارهێنانیدا هەست بە ئارامی و شادمانی دەکات و لە کات لێگرتنەوەدا هەست بە دڵەراوکێ و نارەحەتی و بێزاری و تورەیی دەکاو هەندێجار نیشانەکانی هەلامەتی تیابەدەردەکەوێت.

لێرەدا پێویستە وەڵامی پرسیارێك بدەینەوە هەموو کۆکین کە ئەم مادانە زیانی زۆر و بکوژیان هەیە کەواتە هۆی بەکارهێنانی بۆ چی دەگەڕێتەوە؟

دەتوانین کەلێك هۆکار ریزبەند بکەین لەمەر هۆکاری فێربوونی بەکارهێنانی ئەم مادانە گرنگترینیان :

- پەروەردەی خراپ و بێ ئاگایی باوان لە منداڵەکانیان.
- پەرتەوازە بوونی خێزان بەهۆی جیابونەوە ، تەلاق ، مردن.
- لاوازی سستمی پەروەردە.
- لاسایی کردنەوەی کەسانی لە خۆی گەورەتر کە پێشەنگن لەم کارەدا باوك، برا، هاوڕێی خراپ.

• خۆش گوزەرانی و نەزانینی سەرفکردنی پارە و ئارەزووی تاقیکردنەوە.

• بۆ چوونی هەڵە لەمەر پەیوەندی ئەم مادانە بە سێکسەوە.

• مجاملەکردنی کەسانی تر بۆ تاقیکردنەوە .

• بەکارهێنانەوەی دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پزیشك دەینوسێ .

• هەندێجار بەهۆی هەڵەی پزیشکەوە کە بۆ ماوەیەکی درێژتر لە پێویست دەرمانەکە دەداتە نەخۆش .

• بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و سکیزۆفرینیا و دڵەراوکێ .... ئەگەری بەکارهێنان چوارهێندە زیاد دەکات.

• ڕاگەیاندن ، پیشاندانی ئەو کەسانە بە کەسێکی بە تواناو بەهەڵوێست.

• لاوازی هۆشیاری ئاینی و بێئاگایی لە حەرامی ئەم مادانە بەهۆی نەبوونی دەقێکی شەرعی روون کە باس لە حەرامی ئەم مادانە بکات.

• بەتاڵی و بێکاری و نەزانینی پرکردنەوەی کاتەکان بە شتی بەسوود.

• پەنابردنە بەر ئەم مادانە لەکاتی بوونی فشار و کێشەی کۆمەلایەتی بە ئومێدی رزگاربوون لەکاتێکدا هەموو کۆکێن ئەم مادانە گرفتەکان ئاڵۆزتر دەکات.

• لاوای دەزگاکان و بەرفراوانی سنوور و بوونی چەند وولاتێکی دراوسێ کە هەموویان بە دەست گرفتی ئالودەبونەوە دەناڵن و دوور نیە لەرێی دەزگا و باندەکانیانەوە بە فەرمی یان نا فەرمی هەوڵی بازاڕ پەیداکردن بدەن بۆ ژەهرەکانیان.

• هەرزانی نرخ بەئاسانی بەدەست کەوتن بە تایبەتی لە ناوچە سنوریەکان.

هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان

لێرە باسکردنی ئەم بابەتەم بەگرنگ زانی لەبەر ئەوەی رێژەیەکی زۆری خەڵکی کوردستان موسمانە و زۆر گرنگە بزانێت هەڵوێستی ئاینی ئیسلام بەرامبەر بەم مادانە چیە.

وەك ئاشکرایە ئاینی پیرۆزی ئیسلام دوو سەرچاوەی گرنگی هەیە بۆ یاسادانان سەرچاوەی یەکەم قورئانە و دووەمیش فەرمودەکانی پێغەمبەرە.(درودی خوای لەسەر

بێت).

قورئـــان زۆر بەشــێوەیەکی جــوان و وورد بـــاس لـــە چـــۆنێتی چارەســـەرکردنی ئـــەم گرفتە دەکات بۆ ئەم مەبەستەش هەنگاوەکانی وازهێنان دەکات بە چوار قۆناغەوە.

قۆناغی یەکەم:

لــەرێی پێــشەنگی باشــەوە و بــەبێ ئــەوەی ڕاســتەوخۆ لــە خرۆکــی بابەتــە بــدات بۆیــە دەفـــــەرموێ: ﴿ ... ﴾ (الأحـزاب: ...). ئاشکراشـــــە کــــــە پێغەمبـــــەری خــوا مــەی نەخواردۆتـــەوە و حــەزی بــە بــەکارهێنانی نــەکردووە. لێــرەدا قورئـــان ڕاســتیەکی زانـــستی گـــرنگ دەخاتـــە روو ئـــەویش شـــوێن کـــەوتنی کەســـانی پێــشەنگە واتـــە لاســـایی کردنـــەوەی کەســـانی تـــر لەکاتێکـــدا ئـــەو کەســـەت بـــە دڵ بێـــت.بۆیـــە پێغەمبـــەری خـــوا(درودی خـــوای لەســـەر بێـــت) دەکاتـــە پێــشەنگ و داوا لـــەموسمانان دەکـــات چـــاو لـــەو بکـــەن لـــە ڕەفتارەکانیانـــدا. دیـــارە تـــەنها بـــەم هـــەنگاوە کەســـانێك هـــەن وازدێـــنن لـــە کاتێکدا دەبینن پێشەنگەکەیان ناخواتەوە.

قۆناغی دووەم: ﴿ يَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَآ إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَآ أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ﴾(البقرة: ٢١٩). لێرە قورئـان باس لە زیانی خواردنەوە دەکات و لــە هــەمان کاتــدا دەڵــێ برێـك سودیشی هەیە بەڵام زیانەکانی لە سوودەکانی زیاترە ، ئەمە پەیامێکە بۆ ئەوانــەی دەیانــەوێ وازبێــنن هەر بەم قۆناغە برێکی بــاش لەوانــەی پــەیامی قورئــانی تێدەگــەن وازدێــنن خۆیــان لــە زیانــەکانی دەپارێزن.لێرەدا خوای میهرەبان ووشەی (اثم) بەکاردێنێ نەك (ضـرر) چونکە زیانەکانی ئەلکحول تەنها جەستەیی نیە بەڵکو زیانی جەستەیی و دەرونی و کۆمەڵایەتی و مادی هەیە و سەرپێچیە لە فرمانی خـوای میهرەبان.

قۆناغی سێیەم :

لێــرەدا بازنەکــە لەســـەر موســـوڵمان دەســـت دەکاتـــەوە لـــە ئایـــەتی ٤٣ ســـورەتی النـــساء دا دەفـــەرموێ ﴿لاتقربـــوا الـــصلاة وأنـــتم ســـکری حتـــی تعلمـــوا مـــا تقولـــون﴾. لـــە هـــەمان کاتـــدا لـــە هـــەمان ســـورەتدا ئایـــەتی ١٠٣ دەفـــەرموێ ﴿إن الـــصلاة کانـــت علـــی المـــؤمنين کتابـــا موقوتـــا﴾، بۆیـــە تـــاکی بـــروا دار بـــواری خواردنـــەوەی زۆر تەســـك دەبێتـــەوە چـــونکە لـــە ڕۆژێکـــدا پێـــنج جـــار نوێـــژ دەکـــات و دەبـــێ نوێـــژەکان لـــە کـــاتی خۆیـــدا بکـــات و واباشـــترە بەکۆمـــەڵ بیکـــات و بـــەڵکو بـــۆ هەنـــدێ هـــەردەبێ بەکۆمـــەڵ بیکـــات ،کەواتـــە ئـــەو کاتـــە

نامینێتەوە بۆ تاك تاكو بخواتەوە.

بۆیــە ئیمــامی عومــەر دەســت بەرزدەکاتــەوە بــۆ پــەروەردگار و دەڵــێ: خوایــە گیــان سەبارەت بە خواردنەوە ڕێنماییەکی ئاشکرامان بکەیت.

قۆناغی چوارەم: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ﴾ المائـدة: ٩٠) لــەم قۆناغــەدا بــە ئاشــکرا بــاس لــە حەرامی خواردنەوە دەکات هاوشانی دەکات لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زاربازی.

ئەمــەش ڕاڤــەی ئــەو دوو ئایەتــەی ســەرەوەیە بــە پــشت بەســتن بــە تەفــسیری ئاســانی مامۆســتا بورهــان محمــد ئــەمین ﴿ئــەی ئەوانــەی کــە باوەڕتــان هێنــاوە دڵنیــابن کــە عــەرەق و قومــار و گۆشــتی مــاڵاتی ســەربڕاو بــۆ غــەیری خــوا لــەو شــوێنانەی کــە خــەڵك بــە پــیرۆزی دانــاوە نــەك ئیــسلام ، بــورج و حــەلال و حــەرام زانــین بــەهۆی هەڵــدانی زارەوە ئەمانــە هــەر پیــسن و لــەکارو کــردەوەی شــەیتانن، کەواتــە ئێــوەش خۆتــانی لــێ دووربگــرن و خۆتانی لێ بپارێزن، بۆ ئەوەی سەرفرازیی و بەختەوەریی بەدەست بێنن﴾.

بۆگەیــشتن بــەم قۆناغــە ١٥ ســاڵی خایانــد تــاوێ لــەڕێی پێــشەنگی نمونەیــەوە کــە پێغەمبــەرە (درودی خــوای لەســەر بێــت) تــاوێ لــەڕێی بڵاوکردنــەوەی زانیــاری لەســەر زیانــەکانی خواردنــەوە و تــاوێکی تــر بــەئاگاهێنان لــە نەشــیاوی ئــەم کــارە لــە کــاتی نزیــك نوێژکردنــدا و نزیــك نەبونــەوە لــە نوێــژ بــە مەســتی و لــە دوا قۆناغــدا ڕێگــری تەواوەتی.

ســەبارەت بــە سەرچــاوەی دووەم کــە فــەرمودەکانی پێغەمبــەرە (درودی خــوای لەســەر بێــت) ئــەم چــەند فەرموودەیــە دەخەینــە ڕوو: پێغەمبــەری ئــازیز دەفــەرموێ : ﴿کــل مــسکر خمــر، وکــل مــسکر حــرام﴾ (أبــو داود وأحمــد). واتــە هــەموو مەســتەرێك مەیــە و هەموو مەیەکیش حەرامە.

هــەروەها لــە فەرمودەیــەکی تــردا دەڵــێ: ﴿لعــن الله الخمــر شــاربها وســاقيها وبائعهــا، ومبتاعهــا (مــشتريها)، وعاصــرها، ومعتقهــا، وحاملــها والمحمولــة إليــه﴾(أبــو داود)، واتــە خــوا نەعلــەتی کــردووە لــە مــەی ، لــەوەی دەیخواتــەوە و ئــەوەی دەیگێــڕێ و ئــەوەی دەیفرۆشــێ و ئــەوەی دەیکــڕێ و ئــەوەی دەیگوشــێ (واتــە دروســتی دەکــات) و ...... ئــەوەی هــەڵی دەگــرێ (واتــە دەیگوێزێتــەوە لــە شــوێنێکەوە بــۆ شــوێنێکی تــر) و ئەوەشــی

بۆی دەبڕێ.

بەم فەرمودەیەی ئەبوداود دەردەکەوێ کە ئیسلام تاکو چ ئاستێك دژی ئەم کارە قێزەونەیە و نەعلەت لەسەرجەم ئەو کەسانە دەکات لەهەر ئاستێدا یان قۆناغێکدا هاوکاری دەکەن بۆ بە ئە نجام گەیاندنی ئەم کارە.

ئەگەر جارێکی تر بگەڕێینەوە بۆ ئایەتەکەی پێشوو دەبینین هەردوو جار کەباسی مەی دەکری لەگەڵ قوماردا ناوی دەبرێ و لەجاری دووەمدا هاوشان دەکرێ لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زار بازی (هەڵدانی زار).

بەشی نۆیەم:

گرفتەکانی خەو

بێخەوی.

وەستانە هەناسە.

نارکۆلپسی.

زۆرخەوی.

نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.

برۆکسیزم.

دیوەزمە ،مۆتەکە.

خەوی ترسناک.

رۆیشتن بەدەم خەوەوە.

قسەکردن بەدەم خەوەوە

گرفتەکانی خەو

Sleep disdorders

خەو بەشێکی گرنگی ژیانی تاك پێکدێنێ بۆ ئەوەی باس لە گرفت و نارەحەتییەکانی خەو بکەین وا پێویست دەکات لەسەرەتادا برێك باس لە خەو بکەین.

خەو نزیکەی یەك لە سێی ژیانی تاك پێکدێنێ بە پێی قۆناغەکانی ژیان پێویستی تاك بۆ خەو و ماوەی قۆناغەکانی خەو دەگۆڕێ.

خەو دەکرێت بە دوو قۆناغی سەرەکیەوە:

١- قۆناغی نەبوونی جوڵەی خێرای چاو: نزیکەی ٩٠ خولەك دەخایەنێ لە سەرەتای نوستنەوە.

٢- قۆناغی جوڵەی خێرای چاو: بەوە جیادەکرێتەوە کە چاو بەخێرایی دەجولێ.

قۆناغی یەکەم دەکرێت بە چوار پلەوە:

پلەی یەکەم: نزیکەی لە ٢٪ - ٥٪ خەوی شەو پێك دێنێ و تاك لە نێوان خاوبونەوە و بەخەبەریدایە و زۆر بە ئاسانی بەخەبەر دێت و هەندێجار نکوڵی لەوە دەکات کە نوستبێ وەکو ئەوەی لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بۆ چەند چرکەیەك یان خولەکێك خەو دەیباتەوە.

پلەی دووەم: نزیکەی لە ٤٥٪ - ٥٥٪ خەو پێك دێنێ و لەم قۆناغەشدا تاك بە ئاسانی بە ئاگادێتەوە لە کاتی بوونی دەنگە دەنگ.

پلەی سێیەم و چوارەم: کە پێیان دەڵێن خەوی شەپۆلی خاو یان لەسەرخۆ. نزیکەی لە ١٠٪ - ٢٣٪ خەو پێك دێنێ و لەم قۆناغەدا تاك بەئاسانی بەخەبەر نایەت و خەو قورس دەبێ و زیندەچالاکیەکانی لەش خاودەبنەوەو پلەی گەرمی لەش دادەبەزێ و شەپۆلەکانی دەلتا بەدەردەکەون و لە ٥٠٪ زیاتری لە قۆناغی چواردا دەبێ.

قۆناغی دووەم (قۆناغی جوڵەی خێرای چاو):

ئەم قۆناغە نزیکەی لە ٢٠٪- ٢٥٪ خەو پێکدێنێ و قۆناغی خەوی قورسە و

ماسولکەکان لە باری پشودان بەڵام میشك زۆر چالاکە و بڕێکی زۆر خوێنی بۆ دەچێت و پلەی گەرمی مێشك بەرزدەبێتەوە. لەم قۆناغەدا تاك بەوە جیادەکرێتەوە (جەستەیەکی ئیفلیج و مێشکێکی بە ئاگا).

لەم قۆناغەدا ئاستی هۆرمۆنەکان دەگۆڕێ و کۆئەندامی زاوزێ بڕێکی زیاتر خوێنی بۆ دەچێت و لە مێینەدا قیتکە خوێنی زیاتر بۆ دەچێ و لە نێردا چوك ڕەپ دەبێت. لەماوەی هەشت کاژێر نوستندا ئەم دوو قۆناغە ٥ – ٦ جار دووبارە دەبێتەوە.

چەند ڕاستیەك سەبارەت بە خەو:

١- منداڵی تازە لەدایك بوو (کۆرپە) پێویستی بە ١٧ -١٨ کاژێر نوستنە لە شەووڕۆژێکدا.

٢- لە تەمەنی ٦ مانگیدا ١٤ – ١٦ کاژێر لە شەووڕۆژێکدا.

٣- لە تەمەنی ٥ ساڵیدا نزیکەی ١٠ – ١٢ کاژێر لە شەووڕۆژێکدا.

٤- لە تەمەنی پێش هەرزەکاریدا نزیکەی ١٠ کاژێر.

٥- لە هەرزەکاریکدا نزیکەی ٩ کاژێر.

٦- لە لاویدا نزیکەی ٨ کاژێر.

٧- لە تەمنی پیریدا پلەی سێ و چواری خەو کە بەشێکن لە قۆناغی یەکەم و خەو تیایاندا قورسە زۆر کەم دەبێتەوە هەندێ دەڵێ نامێنێ ، بۆیە مرۆڤ لە پیریدا زۆر بە ئاسانی بە ئاگادێت کە دەنگێکی سوك ببیستێ لە کاتی خەودا و بەردەوام گلەیی لە گە نجەکان دەکات کە خەو قورسن.

٨- ئەو خەوانەی لە پلەی سێ و چواری قۆناغی یەکدا دەبینرێ بە تەواوی وەبیر نایەوە بەڵکو بەشێکیان بیردێنەوە ، هەندێجار هیچی بیرنایەتەوە.

٩- ئەو خەوانەی لە قۆناغی جوڵەی خێرای چاودا دەبینرێت بە تەواوی یان زوربەی وەبیردێنەوە .

١٠- لە کاتی خەودا مێشکی مرۆڤ بەردەوامە لە کارکردن و چالاکی.

١١- هەندێ نەخۆشی هەیە تەنها لەکاتی خەودا ڕوودەدات.

١٢- مرۆڤ لەکاتی خەودا بێتاوانە و پێنوسی لەسەر هەڵگیراوە، بۆیە ئازادە لەو

خەوانەی دەبینیّ و لەو کارانەی دەیکات.

گرفتەکانی خەو (پەشێویەکانی خەو):

دەکرێن بە دوو بەشەوە:

١- دسسۆمنیاس : ئەو گرفتانە دەگرێتەوە کە پەیوەندی بە کات و بڕ و جۆری خەوەوە هەیە. وەکو:

- بێخەوی.
- وەستانە هەناسە.
- نارکۆلپسی.
- زۆرخەوی.
- نیشانەی بێئارامی (بیّ ئۆقرەیی) لاق.

٢- پاراسۆمنیاس: بەوە جیادەکرێنەوە کە ناتەواوی لە فسیۆلۆژی و ڕەفتاردا هەیە لەکاتی خەودا. وەکو:

- برۆکسیزم.
- دیوەزمە ،مۆتەکە.
- خەوی ترسناک.
- ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە.
- قسەکردن بەدەم خەوەوە.

لێرە هەوڵ دەدەین بە کورتی سەبارەت بەو حاڵەتانەی سەرەوە بدوێین.

بێخەوی

Insomnia

دەتوانین بیخەوی پۆلین بکەین بۆ سێ جۆر:

١- ئەوانەی بە گران خەویان لێدەکەوێت واتە شەوانە ماوەیەکی زۆر دەمێننەوە تاکو خەویان لێدەکەوێت.

٢- ئەوانەی بە ئاسانی خەویان لێدەکەوێت بەڵام بەیانیان زوو یان نیوەشەو بە ئاگا دێنەوەو ئیتر خەویان لێناکەوێتەوە.

٣- ئەوانەی لە شەودا زوو زوو خەبەریان دەبێتەوە چێژ لە خەوەکانیان وەرناگرن.

هەروەها بە پێی ماوەی بێخەویەکە دەتوانین پۆلینی بکەین بۆ سێ ئاست:

١- بێخەوی کاتی : لە نێوان شەوێك بۆ سێ شەو.

٢- بێخەوی ماوەکورت: لە نێوان ٤ شەو بۆ ٢١ شەو.

٣- بێخەوی درێژخایەن: زیاتر لە ٢١ شەو.

گەلێك هۆکار هەن وا لە تاك دەکەن نەتوانێت خەوی لێبکەوێت یان لەکاتی نوستندا ماوەی پێویست بمێنێتەوە . گرنگترینیان بەکارهێنانی کافاینە لە قاوەو نیسکافەدا هەیە ، بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی وورووژێنەری کۆئەندامی دەمارە، پاش ئەوەی ماوەیەك دەرمانی هێورکەرەوە بەکاردێنی هەوڵی راگرتنی بدات، وەك نیشانەیەك لە نیشانەکانی لێگرتنەوە لە ئەلکحول و هەندێ لە مادەهۆشبەرەکان، نەخۆشی جەستەیی کە ئازاری هەبێت، بوونی پەشێویە دەروونیەکان وەکو پەشێویەکانی مەزاج (خەمۆکی یان شادی) و دڵەراوکێ و سکیزۆفرینیا، بوونی گرفتی کۆمەڵایەتی یان ترس لە شتێك وەکو خۆئامادەکردنی خوێندکار بۆ تاقیکردنەوە یان ترس لە رووداني شتێك وەك سەرباز لە بەرەکانی جەنگدا یان قەرەباڵغی زۆر یان نەبوونی شوێنی پێویست بۆ حەوانەوە یان شوێنەکە پیس بێت.

چارەسەر:

زۆرگرنگە هۆکاری بێخەویەکە دیاری بکەین و چارەسەر لەسەر هەمان بنەما بێت. گەر هۆکارەکەی بوونی نەخۆشیەکی جەستەیی بوو یان نەخۆشیەکی دەروونی

هەوڵ بدەین بە پێی حاڵەتەکە چارەسەری گونجاوی بۆ بکەین.

گەر بەهۆی بەکارهێنانی کافایین و دەرمانەوە بوو باشترین چارەسەر ڕاگرتنیەتی. گەر بەهۆی گرفتی کۆمەڵایەتیەوە بوو هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی بە شێوەی گونجاو لەڕێی ڕێنماییەوە. گەر بەهۆی ترسەوە بوو پشت بەستن بە ڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە. دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دەرمانی دژەدڵەراوکی بەکاربهێنرێ بۆ چارەسەرکردنی بێخەوی بەلام لە ژێر چاودێری پزیشك و بۆ ماوەیەکی کورت.

وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا

Sleep apnea

وەك باسمان كرد لە كاتی نوستندا ماسولكەكانی لەش خاودەبنەوەو لەباری پشوداندا دەبن ئەم بارە ماسولكەكانی بۆری هەناسەش دەگرێتەوە كە دەبێتە هۆی داخرانی رێرەوی هەناسە و بە ئاگابونەوە. ئەم حاڵەتە لەهەردوو رەگەزدا رودەدات و لە نێرینەدا برێك زیاترە، لەهەموو تەمەنێكدا روودەدات لە بەساڵاچواندا زیاترە لە تاكی قەڵەودا زیاترە وەك لە لاواز و لەوانەی گرفتیان لە بۆری هەوادا یان لە قورقوراگەدا هەیە زیاترە لە كەسانی تر.

بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتەش ئامێری فشاری موجەبی هەوا بەكاردەهێنرێ.

برۆکسیزم (لێکخشانی ددانەکان)

Bruxism

یەکێکی ترە لە گرفتەکانی خەو بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکانی جوینەوە ددانەکان لەسەریەك توند دەبن ولێك دەخشێن و بەمەش دەنگێکی ناخۆش دروست دەبێ لەکاتی خەودا کە دەوروبەر پێی بێتاقەت دەبن بەڵام کەسەکە خۆی بێئاگایە.

ئەم حاڵەتە زیاتر لە منداڵدا هەیە رێژەی بوونی نزیکەی لە ١٥٪ و سێ یەکیان حاڵەتەکەیان دەبێتە درێژخایەن. مەترسی ئەم حاڵەتە لەوەدایە تاك زیانی گەورە لە ددانەکانی دەکەوێ و پێویستە پزیشکی ددان قاڵبی تایبەتایان بۆ دروست بکات کە رێگر دەبێت لە زیان گەشتن بە ددانەکان و هەندێکیان لە رۆژدا هەست بە ئازاری شەویلاکەیان دەکەن بەهۆی گرژبونی لە شەودا لەم بارەدا چارەسەری پێویستی بۆ دەکرێت.

زۆرخەوی

Hypersomnia

تاك لايەنی كەم ماوەی مانگێك ئەم حالەتەی دەبێت كە شەوانە بڕی پێویست دەنوێ هەندێجار زیاتر لە پێویستیش (٨-١٢ كاژێر) بەلام بە رۆژ زۆر خەوی دێت ، ئەم زۆر خەویە كار دەكاتە سەر توانای كاركردن و پەیوەندی كۆمەلایەتی. پەیوەندی بە بوونی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونیەوە نیەو هۆكارەكەی بۆ بەكارهێنانی ئەلكحول و مادە هۆشبەرەكان ناگەرێتەوە.

زۆرجار بەیانیان ناتوانێت لەخەو هەلسێت و لە كاروپیشەی دوادەكەوێت. بەرۆژ ماوەی كاژێری یان زیاتر دەنوێ بەلام پاش لە خەو هەلسان هەست بە گورج بونەوە ناكات و بەردەوام خەوالووە.

ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە

Sleep walking

نزیکەی لە ١٨٪ ی منداڵان ئەم حاڵەتەیان هەیە و لە نێرینەدا زیاترە وەك لە مێینە و لە منداڵدا زیاترە وەك لە گەورە، گەر منداڵ ئەم حاڵەتەی هەبێت تا تەمەنی ٩ ساڵان زۆربەیان لە گەڵیاندا بەردەوام دەبێت تا لاوێتی.

ئەم حاڵەتە لە سێیەکی یەکەمی شەودا ڕوودەدات و بەوە جیادەکرێتەوە کە بە زەحمەت بە ئاگادێتەوە و هەندێجار دەتوانێت خۆی لە هەندێ شت بپارێزێ وەك شتی تیژ یان زیان گەیاندن بەخۆ لەهەندێ باردا تاك پاش گەڕان دەگەڕێتەوە سەر جێگاکەی خۆی و بۆ ڕۆژی دوایی هیچی بە بیر نایەت. لەهەندێ باردا تاك زیان بە خۆی دەگەیەنێت ڕەنگە بەرشتێکی تیژ بکەوێت یان بکەوێتە خوارەوە یان بەدەم خەوەوە ئۆتۆمۆبیل لێبخورێت و زیان بە خۆی کەسانی تر بگەیەنێت.

چارەسەر:

پاراستنی سەلامەتی (سەیفتی) تاك زۆرگرنگە لەو ڕوەوەی ژووری نوستنەکەی لە نهۆمی سەرەوە نەبێت و سویچی ئۆتۆمبیلەکەی لای خۆی نەبێت شەوانە و پەنجەرەی ژوورەکەی کەتیبەی هەبێت. پزیشك دەتوانێت بە پێی توندی حاڵەتەکە دەرمانی بۆ دابێت و زۆربەیان چاکدەبنەوە.

ئاخاوتن بەدەم خەوەوە:

Sleep talking

نزیكەی لە ٥٪ گەورە و لە ٥٠٪ ی منداڵان ئەم حاڵەتەیان هەیە و زۆرجار قسەكانی تێناگەیت و دەربڕینی دەم چاو هاوشێوەی قسەكان نیە یان هیچ دەربڕینێك نییە (واتە دەشێ قسەكان خۆش یا ناخۆش بن بەڵام سیمای ئەو كەسە هیچ ئاماژەیەكی تیا نیە).

زۆرجار پێویستی بە چارەسەر نیە و پاش ماوەیەك تاك چاكدەبێتەوە و گەر حاڵەتەكە بەردەوام بوو كە زۆركات هاوسەر یان هاوەڵی نەخۆش گرفتی دەبێت لە حاڵەتەكە چونكە تاك خۆی بیری نایەت چی ڕوویداوە لەم حاڵەتەدا چارەسەری پێویستی بۆ دەكرێت لە ڕێی پزیشكەوە.

دەشێ هەندێجار هاوسەری ئەو كەسە لە قسەكانی نەخۆش گومان پەیدا بكات و كێشەی خێزانی لێبكەوێتەوە بۆیە زۆرگرنگە سروشتی نەخۆشیەكە بۆ هاوسەرەكە و بۆ نەخۆشەكەش باس بكرێت.

خەوی بەزۆر

Narcolepsy

لــە هــەموو ١٠٠,٠٠ کــەس نزیکــەی ٢٠ کــەس (لــە هەنــدێ توێژینــەوەدا نزیکــەی ١٩٠ کەس) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

یەکــەم جــار لــە لایــەن زانــا جیلینیــۆ لــە ســاڵی ١٨٨٠ وەســفی ئــەم حاڵەتــە کــراوە. بــەوە جیادەکرێتــە تــاك پاڵنــەرێکی گــەورەی خــەو بەســەریدا زاڵ دەبێــت بــەبێ گــوێ دانــە گونجــاوی یــان نــەگونجاوی شــوێنەکەو ناتوانێــت بــەرەنگاری بێتــەوەو خــەوی لێدەکــەوێت، لەوانەیــە لــە هــۆڵی وانــە خوێندنــدا یــان لــە رێ و بــانی گــشتی یــان لــە کــاتی لێخورینی ئوتۆمۆبیل بێت.

ئــەم حاڵەتــە کاریگــەری ڕاســتەوخۆی نیــە لەســەر ئاســتی زیرەکــی تــاك بــەڵام گــەلێ گرفــت بــۆ تــاك دروســت دەکــات و دەورویــەر زۆرجــار وەکــو کەســێکی تەمــەڵ و خــەواڵو و دەروانننە تاکی نەخۆش.

هــۆی روودانــی ئــەم حاڵەتــە بــۆ کــەمی ئاســتی مــادەی ئۆرکــسین (هیپــۆکریتین) دەگەرێتە لە کۆئەندامی دەماردا.

لــەم حاڵەتــەدا تــاك ماســولکەکانی خاودەبنــەوە و ناتوانێــت خــۆی راگــرێ و ناچــاردەبێت بنــوێ بــۆ مــاوەی چــەند خولــەکێ تــا کــاژێرێ و پاشــان بــە ئاگــا دێتــەوە و هەســت بــە چــالاکی دەکــات.واتــە تــاك بــە قۆناغــە ئاســاییەکانی خــەودا تێنا پــەرێ بــەڵکو ڕاستەوخۆ دەچێتە قۆناغی جوڵەی خێرای چاو کە قۆناغی خەو بینینە.

چارەسەر:

رێنمــایی تــاك بــەوەی خــشتەیەکی دیــاریکراوی هــەبێت بــۆ نوســتن واتــە کــاتی نوســتنی شــەوان و هەســتانی بــەیانی دیــاری کــراو بێــت ، هــەروەها گــەر بــوار هــەبوو خــەوی کــورت بــۆ مــاوەی ١٠ -١٥ خولــەك لــە رۆژدا گــەر شــوێنەکە گونجــا بــوو هــەرکاتێ هەســتی کرد خەوی دێت.

بــەکارهێنانی دەرمــان بــە تایبــەتی گرۆپــی ئەمفیتامینــەکان لــە ژێرچــاودێری پزیــشکدا چــونکە ئــەم دەرمانانــە مەترســی ئــالودەبونی هەیــە.هــەروەها دەتوانرێــت ســوود

نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکان

Restless legs syndrome

تاك هەست بە نارەحەتی و بێئارامی دەکات لە پەلەکانیدا بە تایبەتی پەلەکانی خوارەوە بەتایبەتی لە سەرەتای نوستندا ، حەز بەوە دەکات پەلەکانی خوارەوەی (لاقەکانی) بجولێنێت و هەندێجار بەوەش ئارامی نایەت و ناچاردەبێ هەستێ و بە ژوورەکەدا بگەرێت.

تاك هەست بەوە دەکات شتێك بەسەر پێیدا دەروات یان هەست بە مێرولەکردن دەکات یان ئازارێکی زۆر کە وەسف ناکرێ یان ئازەویەکی نە پساو بۆ لاق جولاندن.

نزیکەی لە ۳۰٪ حاڵەتەکان کاریگەری بۆماوەیان لەسەرەو نەگەری رووداني ئەم حاڵەتەش لە نێوان ئەوانەی یەکێك یان زیاتر لەم نەخۆشیانەیان هەیە زیاترە بەلام بوونی نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکان مانای بوونی یەکێك لەم نەخۆشیانە نیە.

- کەم خوێنی کە هۆکەی کەمی مادەی ئاسن بێت.
- نەخۆشی شەکرە.
- پەککەوتنی گورچیلە.
- تەسکبونەوەو رەقبوونی خوێنبەرەکانی لاق.
- ئالوودەبوون بە ئەلکحول.
- هەروەها رێژەی توشبوون لە ماوەی سکپری (دووگیانی) دا زیاترە وەك لە کاتی ئاسایی.

تێبینی : دەبێت ئەم حاڵەتەمان لێتێکەڵ نەبێت لەگەڵ حاڵەتی جولەی ناوبەناوی پەلەکان (periodic limb movement) کە لە کاتی خەودا روودەدات و ماوەی کەمتر لە پێنج چرکە دەخایێنێت و هەر ۲۰ – ٤۰ چرکە جارێك روودەدات و زوربەی کات پەنجە گەورەی پێ دەجولێت و جومگەی قولەپێ و ئەژنۆ لە باری نوشتاندنەوەدا دەبێت. ئەم حاڵەتە زۆرجار لەگەڵ نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکاندا روودەدات.

دێوەزمە یان مۆتەکە و خەوی ترسناک

Nightmares and Sleep terror

هەریەکە لە ئێمە لەکاتی نوستندا چەندە جار خەو دەبینێت هەندێ لەو خەوانە خۆشن و هەندێکی تر ناخۆش و ترسناکن. بەشێوەیەکی زانستیانە دەتوانین خەوبینین بکەین بە دوو جۆرەوە بە پێی رووودانیان لە قۆناغەکانی خەو:

خەوی ترسناک : ئەم جۆرە خەوانە لە پلەی سێ و چواری قۆناغی نەبونی جوڵەی خێرای چاودا روودەدات. لە سێیەکی یەکەمی خەودا روودەدات و تاک لە خەوێکی قولەوە بەناگادێتەوە و هەست بە ترسێکی زۆر دەکات و دڵی خێرا لێدەدات و توشی هەناسە کورتی (هەناسە تەنگی) دەبێت و خەوەکەی بیر نایەتەوە یان تەنها برێکی زۆرکەمی بیردێتەوە.

دێوەزمە : ئەم جۆرە خەوانە لە قۆناغی جوڵەی خێرای چاودا روودەدات و تاک بەتەواوی یان زوربەی خەوەکەی بیردێتەوە و لە سێیەکی کۆتای خەودا روودەدات.

هەردوو حاڵەت زیاتر لە منداڵدا روودەدات و زۆرگرنگە باوان ترسی خەوەکە لای منداڵ کەم بکەنەوە و بە شێوەیەکی دروست رەفتار لەگەڵ منداڵەکەدا بکەن.

لەگەورەشدا زۆرجار هۆکەی دەگەرێتەوە بۆ بوونی فشاری دەرونی و رووداوی ناخۆش زۆرگرنگە گەر حاڵەتەکە تاکی بێزار کردبوو سەردانی پزیشکی دەرونی بکات و لە خۆیەوە دەرمان بەکارنەهێنێت.

هەندێ رێنمایی بۆ خەوێکی دروست:

١- جگەی خەو تەنها بۆ خەوتن و سێکسە بۆیە تەنها کاتێک بچۆرە سەر جێگە کە بە نیازی یەکێک لەو دوانە یان هەردوکیانت هەبێت.

٢- گەر خەوت نەهات لە جێگەدا مەمێنەرەوە بەڵکو برۆ خۆت بە خوێندنەوە یان هەر شتێکی ترەوە سەرقاڵ بکە. یان لەسەر پشت پالکەوەو رۆژنامەیەک یان کتێبێک بخۆێنەرەوە تاکو خەواڵو دەبیت.

٣- لەسەر دەم مەنو چونکە لە رووی زانستیەوە زیانی هەیەو لەرووی ئاینیشەوە کارێکی باش نیە.

٤- وەرزش بۆ هەموان گرنگە و ئەوانەی وەرزش دەکەن باشتر دەنون لە کەسانی تر بەڵام پێویستە وەرزش ٣ -٤ کاژێر پێش نوستن بکرێت نەك نزیکە و کاتی نوستن.

٥- پلەی گەرمی ژووری نوستن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر نوستن وا باشە ژوورەکەت زۆر گەرم نەبێت یان زۆر سارد نەبێ چونکە گەرمی زۆر خەوەکەت بچربچر دەکات و ساردی زۆریش ئازاری ماسولکەکانت دروست دەکات.

٦- رووناکی واباشترە ژووری نوستن رووناکی زۆر نەبێت یان گەر روناکیش بوو روناکیەکە رومو چاوی تاکی نوستوو نەبێت.

٧- نەکێشانی جگەرە چونکە دەبێتە هۆی خەوی بچر بچر.

٨- خواردن:

- نەخواردنی خواردنی قورس پێش خەوتن.
- خواردنی برێکی کەم خواردن پێش نوستن رەنگە هاوکاری نوستنت بکات.
- نەخواردنەوەی چا ، قاوە ، نسکافە پێش نوستن.

٩- پاك وخاوێنی: خۆشتن بە کاژێری یان دووان پێش نوستن پاکوخاوێنی پۆشاکەکان و بۆنی خۆش و پۆشاکی فراوان و قوماشی نەرم هاوکاریت دەکات بۆ خەوێکی باشتر.

١٠- بیرت نەجێ هەندێ زیکری تایبەت بە پێش خەو هەن زۆرگرنگن و گور کەسێکی باوەرداریت هەست بە ئارامی شادیەکی زۆر دەکەیت بە خوێندنیان ، سەرەڕای پاداشتی خوایی بۆ ئەم کارەت.

بەشی دەیەم:

گرفتەکانی خواردن

نەخواردنی دەماری

فرەخواردنی دەماری

گرفتەکانی خواردن

Eating disorders

خواردن یەکێکە لە پێویستیە سەرەیەکانی ژیان و کەس نیە خواردن نەخوات ، بەڵام هەندێك بەتایبەتی هەرزەکاران خۆ لەخواردن دەگرنەوە بەمەبەستی خۆلاوازکردن لە کاتێکدا دەشێ کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو کەمیش بێت ، هەندێکی تر بە شێوەیەکی درندانە دەخوات پاش خواردن تەواو کردن ڕەنگە پێویستی بە یەکێك بێت بۆ هەستانە سەرپێ.

لێرەدا کۆمەڵە پرسیارێك هەیە زۆر گرنگە کە وەڵامیان بدەینەوە، هەر هەموویان لە دەوری بابەتێك دەگەڕێ پسیارەکانیش ئەمانەن.

کێشی دروستی تاك دەبێت چەند بێت ؟

کێ بە قەڵەو دادەنرێت ؟

کێ لاوازە (واتە کێشی کەمە)؟

ئایا هەموو قەڵەوێ وەك یەك وایە؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە پەرتوکە زانستیەکان بە پێی هاوکێشەیەك بریار لەسەر ئەوە دەدەن ، ئەویش هاوکێشەی ڕێژەی بارستایی لەشە.

کێشی لەش بە کیلۆگرام

-------------------- = ڕێژەی بارستایی لەش.

بەرزی باڵا بە مەتر دووجا

خشتەی ڕێژەی بارستای لەش

Body mass index

	ڕەگەز		ڕاڤەکردن
	مێ	نێر	
١	کەمتر لە ١٩,١	کەمتر لە ٢٠,٧	لاواز واتە کێشی کەمە.
٢	١٩,١- ٢٥,٨	٢٠,٧- ٢٦,٤	کێشی نمونەیی واتە دروست.
٣	٢٥,٩- ٢٧,٣	٢٦,٥- ٢٧,٨	لە قەراغ کێش زۆریدایە.

٤	٢٧,٤ - ٣٢,٢	٢٧,٩ - ٣١,١	كێشی زۆره.
٥	٣٢,٣ - ٤٤,٨	٣١,٢ - ٤٥,٤	زۆر كێشی زۆره واته قەڵەوە.
٦	زیاتر لە ٤٤,٨	زیاتر لە ٤٥,٤	قەڵەویـــــەكی مەترســـــیدار واتـــــه حاڵەتی قەڵەوی نەخۆشیه.

تێبینی :

ئـــەم خـــشتەیه بـــۆ منـــداڵ و هـــەرزەكار و ژنـــی دووگیـــان﴿ســـكپڕ﴾ و كەســـێك تەمـــەنی لەسەرو ٦٥ ساڵیەوە بێت بەكار نایەت.

گرنگترین گرفتەكانی خواردن:

١- نەخواردنی دەماری.

٢- فرەخواردنی دەماری.

نەخواردنی دەماری

Anorexia nervosa

بریکـــی بەچـــاو لـــە هـــەرزەکاران بـــە تایبـــەتی کـــچان لـــە جەســـتەی خۆیـــان ڕازی نـــین زۆرجـــار حەزبـــەوە دەکـــەن کێـــشیان کـــەم بێـــت لەبـــەر هۆیـــەك یـــان هۆیـــەکی تـــر. بۆیـــە پـــەیرەوی ســـستمێکی خـــواردنی تایبـــەت دەکـــەن بـــۆ دابەزانـــدی کـــێش لەکاتێکـــدا دەشـــێ کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو لە خوار ئاساییەوە بێت.

دەست نیشانکردن:

١- ترسی بەردەوام لە قەڵەوی کە بەدابەزاندی کێش ئەو ترسە کەم ناکات.

٢- دابەزانـدی کـێش بـۆ کـەمتر لـە ١٥٪ ی کێـشی گونجـاو بـۆ ئـەو تاکـە بـە پێی تەمـەن و باڵا.

٣- ڕوونەدانی سێ سوری مانگانە بەدوای یەکدا.

٤- بـەوە جیادەکرێنـەوە کـە چـالاکیان زۆرە و خـۆ مانوودەکـەن بـە ئامـادەکرنی خـۆراك بـەڵام لـەکاتی خواردنـدا کـەم دەخـۆن و نکـوڵی لـەوە دەکـەن کـە برسـیان بێـت زیـاتر بایەخ بە خوێندن دەدەن.

٥- دەکـرێن بـە دوو گروپـەوە ، گروپـی یەکـەم خـواردن کـەم دەخـۆن بـۆ دابەزانـدی کـێش واتـە خۆیـان دەپـارێزن لـە چـەوری و شـیرینیەکان ، گروپـی دووەم خـواردن زۆردەخـۆن بـە تایبـەتی لـە ئاهـەنگ و بۆنەکانـدا پـاش بـە ڕێگـەی دروسـت یـان نادروسـت کێـشی خۆیـان دادەبـەزێنن ﴿ ڕێگـەی دروسـت وەك وەرزش کـردن ، نادروست وەکو خۆ ڕشاندنەوە ، بەکارهێنانی حەبی سکچوون ، حوقنەکردن﴾.

٦- بـەهۆی ئـەم سـتمی نەخواردنـەوە یـان خـواردن و بەهەڵـە دابەزانـدی کـێش تـاك توشی گەلێ گرفت دەبێ:

- کلۆربوونی ددانەکان.
- کۆئەنـدامی سـوڕان: دابـەزینی فـشاری خـوێن، تێکـچونی لێـدانی دڵ، کەمبونـەوەی لێـدانی دڵ، بـچوکبونەوەی قـەبارەی دڵ، بـچوکبونەوەی سـکۆڵەی چـەپی دڵ و گرفت لە زمانەی دوانی دڵدا.

- کۆئەندامی هەرس: درەنگ بە تالبونەوەی گەدە، پوکانەوەی گەدە، قەبزی.
- کوێرە رژێنەکان و زیندەچالاکیی:
  - دواکەوتنی باڵغ بوون.
  - وەستانی گەشە.
  - نەمانی سووری مانگانە.
  - پوکانەوەی مەمك.
  - دابەزینی پلەی گەرمە لەش.
  - کەمی ئاستی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، شەکر.
  - گۆڕانکاری لە کاری رژێنی پەریزادە ﴿غودەی دەرەقی﴾.
- گورچیلە: بەردی گورچیلە.
- پێست: وشکبونی پێست، لاوازی موو و روتانەوەی قژ، بوونی مووی لاوازی هاوشێوەی مووی کۆرپەی تازە لەدایك بوو.
- کۆئەندامی دەمار: پوکانەوەی هەندێ خانەی مێشك کە ناودەبرێ بە دروزنە پوکانەوە پاش گەرانەوە بۆ خواردن ئەو خانانە دەگەرێنەوە ئاستی جارانیان، نەخۆشی لە چێوە دەمارەکاندا.
- خوێن: کەم خوێنی، کەمبونەوەی خرۆکە سپیەکان.
- پوکانەوەی ئێسك و ماسولکەکان.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

١- هۆکاری سایکۆداینەمیکی: هەندێ لە زانایان وای بۆ دەچن هۆکاری ئەم نەخۆشیە بگەرێتەوە بۆ ترس لە پەیوەندی سێکسی و منداڵبوون بۆیە لە تەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات و تاك بەوەی خواردن ناخوات خۆی دەپارێزێ لە باڵغ بوون و کاری سێکسی و منداڵ بوون.

٢- هۆکاری رەفتاری: هەندێ زانای تر هۆکارەکە دەگەرێننەوە بۆ بوونی پەیوەندی سلبی لە نێوان خواردن و کێشی لەش، تاك لەو باوەرەدایە تاکە هۆکاری قەڵەوی زۆر خۆریە و تاك لە مێشکی خۆیدا رقی لە خواردن دەبێتەوە هەست بە دڵتێکەڵ هاتن و قێزکردنەوە لە خواردن دەکات. ئەمەش وای لێدەکات خواردن

نەخوات و ژیانی خۆی وا رابێنێ کە خواردن گرنگ نیە و برسی نابێت.

٣- کێشەی خێزانی : زانایان تێبینیان کردووە لەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە رێژەیەکی زۆریان کێشەی خێزانیان هەیە و لە خێزاندا گەلێ کێشە و گرفت هەیە چارەسەر نەکراوە بۆیە منداڵ یان هەرزەکار بەم رەفتارەی سەرنجی خێزان رادەکێشێت بۆ بابەتێکی تر دوور لە کێشە سەرەکیەکە.

٤- بۆماوە: تێبینی کراوە لە نێوان دوانەی یەك زەردێنەدا(٦٥٪) زیاترە وەك لە دوانەی دوو زەردێنە(٣٢٪).

٥- هۆکاری کاریگەر و فشار: تێبینی کراوە سەرەتای سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە لە زوربەی کاتەکاندا پەیوەندی هەیە بە بوونی فشار وەکو لەدەست دان (مردنی یەکێك لە ئەندامانی خێزان) ، بونی نەخۆشیەکی مەترسیدار لە خێزاندا، سەرنەکەوتن لە کاردا یان لە خوێندندا.

٦- راگەیاندن: یەکێکی تر لە هۆکارە گرنگەکان راگەیاندنە لە رێی نمایشکەرانی پۆشاکەوە و هەندێ لە ئەستێرەکانی راگەیاندن و ئەکتەرەکان و گۆران بێژەکان کە کێشی لەشیان زۆر کەمە و دەچێتە قالبی پەشێویە دەرونیەکان بەلام لە راگەیاندا وا نیشان دەدرێ کە زۆر جوانە و سەرنج راکێشە ئەمەش وا لە هەرزەکار دەکات سستمێکی خواردنی توند لەسەر خۆی دابنێ بۆ دابەزاندنی کێش تاکو وەکو ئەوانی لێبێت.

رێژەی بونی حاڵەکە:

هەندێ توێژینەوە باس ١/ ٢٠٠ کەس دەکات و هەندێ توێژینەوەی تازە باس لە ١٪ دەکات و ئەگەری بونی حاڵەتەکە لە مێینەدا ٥ – ١٥ ئەوەندەی نێرە. زیاترە لە تەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات.

چارەسەر:

خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە گەر پێویستی کرد.

پەیرەوکردنی سستەمێکی خواردنی گونجاو تاکو تاك دەست دەکاتەوە بە خواردن گەر خواردن نەخوات پێویستە سۆندەی گەدەی بۆ دابنرێت.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی.

چارەسەری دەرونی لە ڕێی چارەسەری تاکەکەسی و خێزانی.

ئایندەی نەخۆش

گەر چارەسەر نەکرێت نزیکەی لە (١٠٪ - ١٥٪) یان دەمرن. گەر چارەسەری گونجاوی بۆ بکرێت ئایندەیان بە پێی سێستەمی سێ یەك دەبێت (واتە سێ یەکیان بە تەواوی چاکدەبنەوە ، سێ یەکی تریان نیمچە چاکبونەوە ، و ئەوی تریان دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن) .

ئەو فاکتەرانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن :

- گەر حاڵەتەکە درێژخایەن بێت.
- گەر حاڵەتەکە لە تەمەنێکی درەنگتردا دەربکەوێت.
- هاوشان بێت لەگەڵ نیشانەی بولیمیا(واتە خۆی برشێنێتەوە یان دەرمانی ڕەوانی بەکاربێنێت).
- دڵەراوکێ کاتێك لەگەڵ کەسانی تردا خواردن بخوات.
- بڕێکی زۆر کێشی لەشی لە دەست دابێت.
- لاوازی پەیوەندی باوان یان بوونی کێشە لەو پەیوەندیەدا.
- ڕەگەزی نێر.

تێبینی :

١- زۆر گرنگە بۆ کەسوکاری نەخۆش و پزیشك پەلە نەکەن لەوەی بڕێکی زۆر خواردن بدەنە نەخۆش بەڵکو دەبێت بە پێی سستمێکی ڕاست و زانستیانە وورده وورده بڕی خۆراکەکە زیاد بکرێت چونکە وەك لە پێشەوە باسمان کرد ئەم کەسانە دڵیان بچوك دەبێتەوەو لاواز دەبێت و زیندەچالاکیەکانی لەشیان خاودەبێت بۆیە گەر بڕێکی زۆر خواردنیان بدرێتی دەشێ دڵیان توانای کاری پێویستی نەبێت توشی گەلێ گرفتی نوێ ببن.

٢- زۆر گرنگە بۆ پزیشك و کەسوکاری نەخۆش بزانن کە خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە جۆرێك نیە لە سزا بەڵکو بەشێکە لە چارەسەر و دەبێ ئەم ڕاستیە بگەیەننە نەخۆش.

٣- ئەم حاڵەتە وەك سەرجەم حاڵەتە دەرونیەکانی تر بە هیچ جۆرێ بە هەڕەشەو لێدان چارەسەر ناکرێ.

فرەخواردنی دەماری

ئەم حاڵەتە بەوە جیادەکرێتە ناوبەناو تاك کۆنترۆلی خۆی بۆ ناکرێ و برێکی زۆر خواردن دەخوات ، لەهەمان کاتدا بایەخێکی زۆر دەداتە شێوەی نمونەی جەستەی.

ئەم حاڵەتە لە ١٪ - ١,٥٪ مێینەدا روودەدات زیاتر لەتەمەنی هەرزەکاریدا. تاك زوربەی کات بیری لای خواردنە ،کە خواردن دەبینی خۆی پێناگیرێ و برێکی زۆر دەخوات و پاشان بۆ رێگرتن لە زیادبوونی کێشی لەشی پەنا دەباتە بەر خۆ رشاندنەوە ، بەکارهێنانی حەبی رەوانی ، نان نەخواردن بۆ ماوەیەك، بەکارهێنانی دەرمانی کەمکەرەوەی شەهیە.

نیشانەکان و ماکەکان:

- دەشێ هاوشێوەی نەخواردنی دەماری بێت بەلام برێك توندی کەمترە.
- مردنی کوتوپڕ بەهۆی پەککەوتنی دڵەوە.
- تێکچونی ئاستی ئایۆنەکانی لەش.(کەمبونەوەی ئاستی پۆتاسیوم، سۆدیۆم، کلۆر).
- دڕانی گەدە یان سورێنچك.
- برینی گەدە یان ریخۆڵە.
- بونی چەوری لە پیساییدا.
- کلۆربوونی ددانەکان.

چارەسەر:

- لە زوربەی حاڵەتەکاندا لە دەرەوەی نەخۆشخانە(کلینیکەکان) چارەسەر دەکرێت لە هەندێ حاڵەتی تایبەتدا پێویست بە خەواندن دەکات لە نەخۆشخانە وەکو ترسی خۆکوژی ، کێشەی جەستەیی.

- بەکارهێنانی دەرمان حەبی فلوکستین بە بڕێکی زۆر بۆ ماوەی زیاتر لە ساڵێك.
- چەرمسەری دەرونی لە ڕێی چارەسەری مەعریفی و سلوکی.

ئایندەی نەخۆش:

بەشێوەیەکی گشتی باشە و چاکدەبنەوە.

بەشی یانزەیەم:

پەشێویە دەرونیەکان لە منداڵدا

ئۆتیزم

پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجولەیی

بیرکۆڵی

خۆتەرکردن

دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ

پەشێویە دەروونیەکان لە منداڵدا

Child Mental Disorders

یونگ دەڵێ: گەر شتێ هەبێ لەمنداڵدا و ئارەزووی گۆڕینی بکەین وا باشترە بگەڕێین بەشوێنیدا بزانین وا باشتر نیە ئەو شتە لەخۆماندا بگۆڕین.

زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی لە گەورەدا روودەدەن بە هەمان شێوە لە منداڵیشدا روودەدەن بە تایبەتی پەشێویەکانی مەزاج و دڵەراوکێ.

لەم بەشەدا مەبەستمان ئەوە نیە باس لەو پەشێویانە بکەین کە بێگومان گرنگی خۆی هەیە و نیشانەکانی برێك جیاوازە لە نیشانەکانی هەمان پەشێوی لە گەورەدا. بەڵکو هەوڵ دەدەین باس لە هەندێ بابەت بکەین کە زیاتر تایبەتە بە منداڵان ،ئەویش حالەتی ئۆتیزم ، پەشێوی فرەجولەیی و کەمی هۆشپێدان ، بیرکۆڵی، خراپ رەفتارکردن لەگەڵ منداڵدا هەندێ بابەتی تر.

ئۆتیزم (خود تەنهایی)

Autism

ئـــۆتیزم وشـــەیەکی یۆنانیـــە بـــەمانای دابـــڕان وگۆشـــەگیری دێـــت. بـــۆ یەکـــەم جـــار لەلایەن لیۆکەنەر ئەم زاراوەیە بەکارهێنرا.

ئـــۆتیزم بریتیـــە لـــە تێکـــچونێکی ئـــاڵۆزی گەشـــە کـــە لـــە ســـێ ســـاڵی یەکـــەمی تەمـــەنی منداڵدا ڕوودەدات لە ئە نجامی تێکچوونی فرمانەکانی مێشك ودەمار.

ئـــۆتیزم توشـــی هـــەژارو دەوڵەمەنـــد ، ڕەش پێـــست و ســـپی پێـــست ، بـــاکور و باشـــور دەبـــێ بـــەبێ جیـــاوازی. ڕێـــژەی توشـــبوون نزیکـــەی ٣- ٤ منداڵـــە لەهـــەر ١٠,٠٠٠ منـــداڵ و لـــە نێردا زیاترە وەك لە مێ بەرێژەی ١/٣ .

هۆکاری ئۆتیزم :

١- بۆمـــاوە: هەرچـــەندە تـــاکو ئێـــستا ڕۆڵـــی بـــۆ مـــاوە بـــە ڕونـــی ئاشـــکرا نیـــە بـــەلام زیـــاتر لـــە ئاماژەیـــەك هەیـــە لەمـــەر کاریگـــەری بۆمـــاوە لـــە ئـــۆتیزم دا بـــۆ نمونـــە گـــەر یـــەکێك لـــە دوانـــە ئـــۆتیزمی هـــەبێت ئەگـــەری ئـــەوەی منـــداڵی دووەم توشـــبێت ٥٠٪ یـــە. گـــەر خێزانێـــك منـــداڵێکیان هـــەبێ حاڵـــەتی ئـــۆیتزمی هـــەبێ ئەگـــەری حاڵـــەتی دووەم لەنێوانیاندا ٥٠ هێندەی خێزانەکانی ترە.

٢- هەوکردنـــە ڤـــایرۆســـیەکان: زیـــاتر لـــە هـــەوکردنێکی ڤـــایرەســـی هەیـــە کـــە توشـــی دایکـــی دووگیـــان یـــان کۆرپـــەی ســـاوادەبێت لـــە ســـەرەتای ژیانیـــدا دەشـــێ ببێتـــە هـــۆی ســـەرهەڵدانی ئـــۆتیزم وەکـــو ســـیرۆژەی ئـــەڵمانی ، هەوکردنـــە ڤـــایرەســـیەکانی مێشك، ... هتد.

٣- ئاســـتی وەرگرەکـــانی مێـــشك: بەرزبونـــەوەی ئاســـتی ســـیرۆتۆنین و دۆپـــامین وئیپنفـــرین ونـــۆرئیپنفرین لـــەکاتی پێـــدانی چارەســـەر بـــۆ دابەزانـــدنی ئاســـتی ئـــەم وەرگرانە هەندێك لە نیشانەکان باشتر دەبن بەتایبەتی فرەجوڵەیی.

نیشانەکانی :

لـــە دوای تەمـــەنی ١,٥ ســـاڵیەوە نیـــشانەکان بەدەردەکـــەون بـــەزۆری لـــە نێـــوان تەمەنی ٢-٣ ساڵی. زیاتر گرفتەکان لە سێ بواردا ڕوودەدات:

أ- گفتوگۆ (ئاخاوتن).

ب- پەیوەندی کۆمەڵایەتی .

ت- گرفت لە بواری ڕەفتاردا (هەڵسوکەوت).

٤- دووبارەکردنەوەی هەمان یاری چەند جار و چەند جار بەبێ ماندوو بوون و نەبوونی توانای داهێنان لە یاریەکاندا .

٥- بەرەنگاربونەوەی گۆڕانکاری لە یاریەکاندا و زووهەڵچوون وەکو خواردن لە دەفرێکی دیاری کراودا یان لەبەرکردنی پۆشاکێکی دیاریکراو ڕازی نەبون بە گۆڕینی.

٦- دابڕانی کۆمەڵایەتی و ڕازی نەبونی یاری کردن لەگەڵ خێزان و منداڵانی تر.

٧- خاوخلیچکی یان جوڵەی بەردەوامی بێ مەبەست.

٨- گوێ نەدان بەدەوروبەر زۆرجار دەگاتە ئاستێك کەسوکار وادەزانن منداڵەکەیان کەڕبووە.

٩- لەرووی زمانەوە: دواکەوتنی ئاخاوتن ، بێدەنگی یان دەنگەدەنگی بەردەوام ، دووبارەکردنەوەی قسەی ئەوانی تر بەبێ تێگەیشتن لە ماناکەی، وتنی وشەو ڕستەی بێ واتا، پێچەوانەکردنەوەی ئامرازەکان، گرفت لە ناونانی شتەکاندا.

١٠- پێکەنینی بێ هۆ.

١١- لاوازی یان نەبوونی هۆشپێدان و چاونەبرینە چاوی بەرامبەر .

١٢- تێنەگەشتن لە زمانی جەستەو گرفت لە بابەتە بینراوەکاندا.

١٣- دواکەوتنی گەشەی هەستەکان (بۆنکردن ، بەرکەوتن، تامکردن).

١٤- هەست نەکردن بە سەرماو گەرما یان ڕاستر بێئاگایی لە سەرما وگەرما.

١٥- ترسان لە هەندێ شت کە پێویست بە ترس ناکات و نەترسان لە هەندێکی تر کە جێی مەترسیە، وەکو ترسان لە دەنگی ئاژەڵ یان فرۆکە و نەترسان لە ڕاکردن بە سەرشەقامدا کاتێك ئۆتۆمۆبیل هاتوچۆ دەکات.

١٦- دووبارەکردنەوەی هەمان ڕەفتار ، یاری کردن بەدەست و پەلەکان و کێشان بەسەردا و نوشتاندنەوەی پەلەکان بەشێوەیکی ترسناك.

ئـــۆتیزم ســـەر بەکۆمـــەڵێك یـــان شـــە پەنگێك نەخۆشـــیە کـــە کـــرێن بـــە پێـــنج جۆرەوە:

١- ئۆتیزم (خود تەنهایە). ﴿لیۆ کەنەر ١٩٤٣﴾

٢- پەشێوی ریتز. ﴿هانز ئەسپەرگەر ١٩٤٤﴾

٣- پەشێوی ئەسپرجەر. ﴿ئەدریا ریت ١٩٦٦﴾

٤- پەشێوی تێکشکانی منداڵی. ﴿سیۆدۆ هیلەر ١٩٠٨﴾

٥- پەشێوی گەشەی گشتی دیاری نەکراو.

پۆلێنکردنی ئۆتیزم:

بە پێی کۆڵمان دەکرێت بە سێ جۆرەوە:

١- ئۆتیزکی کلاسیکی

٢- ئۆتیزم لەگەڵ سکیزۆفرینیا.

٣- ئۆتیزم لەگەل گرفتە دەمارییەکان.

پۆلین کردنی ستیڤن و کوی و ڤی و ماتسن:

١- ئۆتیزمی نائاسایی.

٢- ئۆتیزمی سانا.

٣- ئۆتیزمی مامناوەند.

٤- ئۆتیزمی توند.

وەڵامی چەند پرسیارێك :

١- ئایا منداڵانی ئۆتیزم لەرووی زیرەکیەوە دواکەتوترن لەمنداڵانی تر؟

وەك دەزانـــین زیرەکـــی پێویـــستی بـــە توانـــای وەرگـــتن هەیـــە لـــە دەوروبـــەروە لـــە رێـــی هەســـتەکان، منـــداڵی ئـــۆتیزم توانـــای پەیوەنـــدی لەگـــەڵ دەوروبـــەردا دەپـــچرێ و لـــە دونیایـــەکی تایبەتـــدا دەژی لـــە ســـەرەتای تەمەنیـــەوە، بۆیـــە شـــتێکی ئاســـاییە کـــە ئاســـتی زیرەکیـــان کـــەمتر بێـــت لەمنـــداڵانی تـــر بـــە پێـــی توێژینـــەوەکان ئامـــاژە بـــەوە دەدەن کـــە ئاستی زیرەکیان کەمترە لە منداڵانی تر بە نزیکەی ٥٠٪.

٢- ئایا دایك باوك بەرپرسن لە توشبونی منداڵەکەیان بە ئۆتیزم؟

بەهیچ جۆرێك. جاران لەو باوەڕەبوون شێوازی پەروەردەکردنی باوان بۆ منداڵەکەیان کاریگەری گەورەی هەیە لە توشبوون بە ئۆتیزم بەلام ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی لەسەر منداڵ و خێزانی ئۆتیزم کراون هیچ پەیوەندیەکیان بەدی نەکردووە لە نێوان شێوازی پەروەردەو ئەگەری توشبون بە ئۆتیزم.

تەنانەت هەندێ بۆچوونی پێشتر باسیان لەوە دەکرد گەر دایك لە پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەیدا سارد بێت مەترسی توشبوون بە ئۆتیزم زیاترە ﴿ بەو دایکانەیان دەوت دایکی یەخچال﴾ ، گومانی تێدا نیە کە شێوازی پەروەردەکردن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ئایندەی تاك و شێوازی هەڵسوکەوتی بەلام نابێتە هۆکارێك بۆ توشبوون بە ئۆتیزم. هەندێکی تر لەو باوەڕەدا بوون گەر باوان نەخۆشی دەرونیان هەبێ منداڵەکانیان ئەگەری توشبونیان بە ئۆتیزم زیاترە وەك لە منداڵانی تر سەبارەت بەم بۆچونەش هیچ توێژینەوەیەك نیە ئاماژە بەمە بدات.

٣- ئایا منداڵانی ئۆتیزم توانای تایبەتیان هەیە؟

بەلێ ڕێژەیەکی کەمیان توانای تایبەتیان هەیە وەك ئەوەی دەتوانێت پارچە مۆسیقایەك بژەنێ پاش ئەوەی تەنها یەکجار گوێ بیستی بێ، یان دەتوانێت وێنەیەکی سەرنج ڕاکێش بکێشێت ، یان بابەتێکی بیرکاریانەی ئالۆز شیبکاتەوە کە کەسانی تر بەدەستیەوە دادەمێنن بەلام دەشێ نەتوانێت بابەتێکی سادە شیبکاتەوە.

٤- ئایا چاو کاریگەری هەیە لەسەر توشبون بە ئۆتیزم؟

ڕەنگە زۆر کەس تێبینی ئەوەی کردبێ بریکی بەرچاوی منداڵانی ئۆتیزم روخسارو سیمایەکی جوانیان هەیە بەلام ئەمە مانای ئەوە نیە کەبوون بە چاوەوە هۆکارێك بێت بۆ توشبوون بەم نەخۆشیە پێویست ناکات ناوی کەس بسوتێنی بەبیاوی ئەوەی چاویان پیسە یان پەیوەندی کۆمەڵایەتی خۆت تێك بدەیت لەگەڵ کەسانی تردا لەژێر ئەو بیانوەدا.

٥- ئایا لەرێی شێخ و مەلاکانەوە چارەسەر دەکرێت؟

وەك دەزانین لەرۆژگاری ئەمرۆدا کەسانێك پەیدابوون بازرگانی بە ئیسلامەوە دەکەن لایەنی سۆزداری خێزانەکان بەلای خۆیاندا ڕادەکێشن لەژێر ناوی جیاجیادا بەناوی ئەوەی نەخۆشیە درێژخایەنەکان چاك دەکەنەوە . بۆیە دوور نیە هەیانبێت

له پلانی ئەومدا بێت برێك پاره له خێزانانی ئۆتیزم بكێشێتەوه بەناوی ئەومی هەموو نەخۆشییەك چارەسەر(یان چارەشەر) دمكات ئەومی جێی وتنه تاكو ئێستا هیچ شێخ یان مەلایەك باسی لەوه نەكردووه تەنها یەك منداڵی چاك كردبێتەوه له كاتێكدا له وولاتێكی وەك عەرەبستانی سعویەدا زیاتر له ٦٠,٠٠٠ (شەست هەزار) منداڵی ئۆتیزم هەیه. بەلام به دووری نازانم له وولاتی خۆماندا هەندێ لەوانەی دینارداری دمكەن بەناوی دینداریيەوه برێك پارەش له خێزانانی ئۆتیزم بكێشنەوه.

٦- ئایا كوتان دەبێته هۆی ئۆتیزم؟

ماوەیكی زۆر له ئەوروپا و ئەمەریكا خێزانەكان به شوێن هیوایەكدا دمگەڕان تاكو هۆكاری ئۆتیزم بزانن و هەندێ رۆژنامه هۆكارەكەی دمگەراندەوه بۆ كوتانی سیانی بەلام توێژینەومكانی تایلەر و هاورێكانی ئەوه روون دمكاتەوه بەهیچ جۆرێك پەیوەندی نیه له نێوان كوتانی سیانی و ئۆتیزم دا.

٧- پەیوەندی خواردن به ئۆتیزمەوه چیه؟

زۆر له ئێمه لەكاتی بوونی هەر نەخۆشیەكدا پرسیار له پزیشك دمكەن ئایا هیچ خۆراكێك هەیه هۆكاری سەرهەڵدانی ئەم حاڵەته بێت یان هیچ خۆراكێك هەیه كه تاك نه یخوات بۆ ئەومی چاك ببێتەوه. سەبارەت به پەیوەندی نێوان خۆراك و ئۆتیزم زۆر توێژینەوه كراوه و زیاتر له بۆچوونێك هەیه ئەمانەی خوارەوه هەره بۆچونه گرنگ و راستەكانن. بەلام ئەم رێنماییانه دەبێت له ژێر چاودێری پزیشكدا بێت بۆ ماوەیەكی دیاری كراو كه له چەند هەفتەیەك تێنا پەرێ و به پێی سوود ومرگرتنی منداڵەكه بریاری بەردموام بوون یان راگرتنی ئەم سیستەمه دمدرێت.

أ- لابردنی مادەی كازین كه له شیردا هەیه.

ب- لابردنی مادەی گلوتین كه له گەنم ، جۆ ، گەنمه شامیدا هەیه.

ت- بەكارهێنانی رۆنی كەتان و رۆنی جگەری ماسی ئەو خواردنانەی ئۆمیگا ٣ یان ئۆمیگا شەشی هەیه.

بەكارهێنانی هەندێ ڤیتامین ئەی ، بی ١، ٣، ٥،٦،١٢ و زنك و مەگنیسیۆم و كالیسیۆم به برێكی گونجاو.

به پێی مانوەلی دەستنیشانكردن و پۆلێن كردنی پەشێویه دەرونیەكان منداڵ

دەبێـت لایـەنی کـەم شـەش نیـشانەی لەمانـەی خـوارەوە هـەبێت دوو نیـشانە لـە گروپـی A و یەك نیشانە لە هەریەك لە C و D بەڵام دەبێت کۆی گشتی بکاتە شەش.

	نیشانەکان	بەڵێ	نەخێر	نازانم
A	لاوازی لە چەندێتی و چۆنێتی هەڵوێستی کۆمەڵایەتی			
1	ئایـا گـرفتی دەربڕینـەکانی دەم چـاو ، بـاری جەسـتە ، وەڵام نەدانـەوەی سـۆزی بەرامبـەر پێکـەنینی یـان تورەبوونی دایکی هەیە؟			
2	ئایـا گـرفتی هەیـە لـە دروسـت کردنـی پەیوەنـدی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا؟			
3	ئایـا کـەمی بایەخـدان وهەوڵـدانی هەیـە لـە بەشـداریکردن لـە یاریـدا (نـەتوانینی هێنـانی یاریـەك یـان داواکردنـی یـان نیـشارەتکردن بـۆ یاریەکە)؟			
4	ئایـا کـەمی یـان نـەتوانینی گۆڕینـەوەی هەسـت وسـۆز ی هەیە لەگەڵ چواردەوردا ؟			
B	لاوازی لـە چـەندێتی و چـونێتی پەیوەنـدی کـردن و بـەردەوام بوون			
5	ئایـا دواکـەوتن یـان لاوازی توانـای گفتوگـۆی (نـەتوانینی جێگرتنـەوەی بـە بـەکارهێنانی شـێوازێکی تر) هەیە؟			
6	ئایـا لـە حاڵـەتی تـوانینی قـسەکردندا ناتوانێـت دەستپێشخەری بکات و بەردەوام بێت لە گفتوگۆ؟			
7	ئایـا دووبارەکردنـەوەی هـەمان ووشـە یـان ڕسـتەی (دەشێ زمانی تایبەت بێ بە خۆی) هەیە؟			
8	ئایـا گـرفتی هەیـە لـە گۆڕانکـاری لـە یارێـەکان و لـە ئاسـایی کردنـەوەی کەسـانی تـر و گرفـت لـە یـاری کردن لەگەڵ هاوەڵەکانیدا ؟			
C	بایەخدان چالاکی دووبارە			
9	ئایـا خۆمانـدووکردن بەیاریـەکی دیـاری کـراوە یـان یـاریکردن بـە یاریـەك بەشـێوەیەکی زۆر سـنوردار و			

			ناسروشـــــتی و جەختکردنـــــەوە لەســــەر چەندبارەکردنەوەی هەیە؟.	
			ئایـــا بەرەنگاربونـــەوەی گۆڕانکـــاری لـــە یـــاری و کەلوپەلی تایبەتی خۆی قاپ وقاچاخ هەیە؟	10
			ئایـــا چـــەندبارەکردنەوەی جوڵـــەی لـــەش بەتایبـــەتی پەلـــەکان ، مانـــدوو و وەرس نـــەبوون لـــەو کـــارەی هەیە؟.	11
			ئایـــا ســـووربوون لەســـەر بایەخـــدان بـــە بەشـــێکی بچوکی ئەو یاریەی هەیە؟.	12
کۆی گشتی:				

چارەسەر:

ئـــۆتیزم لـــەو نەخۆشـــیانە نیـــە بـــە تـــەنها ڕێگەیـــەك چارەســـەر بکرێـــت بـــەڵکو لـــە منداڵێکـــەوە بـــۆ منـــداڵێکی تـــر ڕێگـــە چـــارەکان جیـــاوازە و زۆرجـــار زیـــاتر لەڕێگـــە چارەیەکمان پێویست دەبێت.

١- گۆرینی یان باشترکردنی ڕەفتار.

٢- ڕێگەی بنیادنانی فێرکاری.

٣- دەرمان.

ئەگـــەر منـــداڵ ڕەفتـــاری دووبـــارەو شـــەرەنگێزی زۆر بێـــت و گرفـــت بـــۆ ئەنـــدامانی خێـــزان و دەوروبـــەر دروســـت بکـــات دەتـــوانین دەرمـــانی دژە سایکۆســـس بـــەکاربێنین ، گـــەر ڕەفتـــاری دووبـــارەو شـــەرەنگێزی و زوو هەڵـــچونی هـــەبێت دەرمانـــەکانی دژە خـــەمۆکی کاریگـــەریان زیـــاترە ، گـــەر کـــەمی هۆشـــپێدانی هـــەبێت حـــەبی ریتـــالین یـــان هاوشـــێوەکانی ئـــەو بـــەکاردەهێنرێت.هەنـــدێ پێکهاتـــەی روەکـــی هـــەن لـــە لایـــەن هەنـــدێ کۆمپانیـــای دەرمانـــەوە دروســـتکراون تـــا رادەیـــەك کاریگـــەریان هەیـــە بـــۆ کەمکردنـــەوەی هەڵـــچون و شەرەنگێزی.

١- چارەسەری ئاخاوتن.

٢- چارەسەری پیشەیی.

هەریەکە لەم ڕێگایانە پێویستی بە ڕێنمایی هەیە لەلایەن چارەسازی دەرونی و پزیشکی دەرونی و توێژەری دەرونییەوە و سەبارەت بە دەرمان ئەوە بەتەواوی کاری پزیشکەو بە پێی پێویستی و نیشانەکانی منداڵەکە دەگۆڕێ.

ڕۆڵی خێزان لە پرۆسەی چارەسەردا :

گومانی تێدا نیە بۆ چارەسەری هەر نەخۆشیەك پێویستمان بە هەماهەنگی نێوان پزیشك و نەخۆش و خێزانی نەخۆش هەیە گەر ئەمە بۆ نەخۆشیەکانی تر ڕاست بێ ئەوە بۆ ئۆتیزم ڕاستیەکە کە بێ ئەوە ناتوانرێت کاری پێویست بۆ منداڵەکە بکرێ .

ڕاهێنانی منداڵ کارێکی زۆر گرنگە تاکو بتوانین ئایندەی منداڵەکە باشتر بکەین زۆر جار پێویستمان بە چارەسازی دەرونی دەبێت لە پرۆسەی چارەسەردا بۆ ڕاهێنان و فێرکردنی باوان چۆن ڕەفتار لەگەڵ منداڵی ئۆتیزم دا بکەن.

ئەمانەی خوارەوەش هەندێ ڕێنمایین بۆ خێزانەکان :

١- منداڵ فێری ڕەفتار دەبێ لە ئەنجامی پاداشت دانەوە باشترین پاداشتیش سۆزۆخۆشەویستیە.

٢- بۆ فێربوونی ڕەفتاری نوێ دەبێ ئەو ڕەفتارە دابەش بکرێ بۆ چەند قۆناغێك و هەر جارەی بەشێکی فێربکرێ.

٣- هەموو ڕەفتارێك دەبێ بە ڕەفتارێکی پێش خۆیدا تێپەڕێ بۆ نمونە پێش ڕاکردن ڕۆشتنە ، پێش فێربوونی ڕستە وشەیە هەروەها.

٤- هاندان و دەستخۆشکەری لە منداڵ لەم کاتی جێبەجێ کردنی هەر هەنگاوێك لەو ڕەفتارەی دەتەوێ فێری بکەیت، گەر نەیتوانی وورە بەرمەدە و منداڵەکە مەشکێنە بەڵکو دووبارە و چەندبارە هەوڵ بدە گەر هەر نەیتوانی هەنگاوێك وەرە دواوە و کارەکە بەش بەشتر بکە بەهەنگاوی سادەتر دەست پێ بکە.

٥- بۆ فێربونی ناو هەوڵ بدە تەنها وشەیەك بەکار بهێنیت و پەیوەنداری بکە بە شتێکی خۆشەوە لای منداڵ تاکو ئاسانتر فێربێت.

٦- زۆر گرنگە منداڵ فێری بکە وەکە بکرێ زۆرجار بۆ بەگەیشتن بەم مەبەستە

جگە لە قسە پێویستمان بە زمانی جەستەو بەرکەوتن دەبێ.

٧- زۆر پێویستە منداڵ فێری کاری رۆژانە بکرێ وەك خۆگۆڕین ، خۆشتن ، ددان شتن، چونە سەرئاو...... بێگومان ئەمە کارێکی ئاسان نیە خێزانەکان دەتوانن لەرێی چارەسازی دەرونیەوە رێنمایی وەرگرن.

٨- خواردن پێوستیەکە بۆ بەردەوام بوونی ژیان بۆیە گرنگە منداڵ فێربکرێ چۆن خواردن دەخوات پێویستە هەمان مێزبێت (هەمان شوێنی نان خواردن)، هەمان سفرە واتە سفرەکە زوو زوو نەگۆڕێ گەر گۆڕیشمان هەمان رەنگ بکرینەوە و هەمان کورسی و هەمان دەفر و کەوچك .... هتد.بەکاربێنین.

٩- فێرکردنی چونە سەر ئاو هەموو رۆژێ لەهەمان کاتدا دوای نان تاکو منداڵ لەسەر کاتەکە رابێت و ووردە ووردە زیاد دەکرێ.

١٠- بەئاگابون لە نەخۆشیەکانی تر چونکە منداڵی ئۆتیزم ناتوانێت باس لە حالی خۆی بکات بۆیە هەر کاتێ هەندێ نیشانەمان بەدی کرد کە ئاماژە بەخش بێت بۆ بوونی نەخۆشی دەبێ بەئاگابین وەکو نەمانی شەهیەی خواردن و تێك چونی خەوتن و پەلەی سەر پێست و بەرزبونەوەی پلەی گەرما و هەناسە تەنگی و ... هتد .

ئایندەی منداڵی ئۆتیزم:

یەك لە شەشیان ژیانێکی ئاسایی بەسەر دەبەن، یەك لە شەشی تریان تارادەیەکی جیاواز پێویستیان بە هاوکاری دەبێت ، دوو لە سێیان پێویستیان بە چاودێری بەردەوامە.

پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەیی

Attention deficient hyperactivity disorder

یەکێکە لە پەشێویە دەروونیەکان کە توشی منداڵ دەبێت بەوە جیادەکرێتەوە کە منداڵەکە بەردەوام گرفتی هۆشپێدان ﴿و | یان﴾ فرەجوڵەیی هەیە بەردەوام لە باری تەکان یان لە باری بزواندندا دەبێت.

ڕێژەی توشبوون :

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی پەشێویە دەروونیەکان ڕێژەی توشبوون ٣٪ - ٥٪ ، بە پێی پۆلێنکردنی نێودەولەتی بۆ نەخۆشیەکان ڕێژەی توشبوون نزیکەی ١,٧٪ دەبێ. بەرامبەر هەموو ٣-٤ نێر مێینەیەك ئەم حاڵەتەی هەیە.

هۆکاری ئەم پەشێویە :

١- بۆماوە: لە دوانەی یەك زەردێنەدا زیاترە وەك لە دووانەی دوو زەردێنە و ئەگەری توشبوونی کەسانی پلە یەك ٤-٨ هێندە زیاد دەکات. بە پێی توێژینەوەکەی ئەشیرۆن باس لە رۆڵی کرۆمۆسۆمی ژمارە ٥ و ٦ و١٦ و١٧ دەکات.

٢- وەرزی لە دایکبوون : ئەو منداڵانانەی لە وەرزی پایز لەدایك دەبن زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە ، ڕەنگە هۆکەشی بگەرێتەوە بۆ هەوکردنی ڤایرەسی لە مانگەکانی سەرەتای تەمەندا.

٣- ئاستی وەرگرە دەمارییەکانی مێشك: گرفت لە ئاستی دۆپامین و نۆرئەدرینالین بە هۆکارێکی تر دادەنرێت ، لە کاتی چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێ کە کاردەکاتە سەر ئاستی ئەم مادانە.

٤- دەماری و فسیۆلۆجی: کەمی چالاکی و خوێن چوون بۆ بەشی (پەلی) پێشەوەی مێشك و بە پێچەوانەوە زۆرچالاکی و چوونی خوێن بۆ پەلی لاچانگ و دواوەی مێشك.

منداڵێکی مێینەی خاوەن ئەم حاڵەتە مێشکی کەمتر شەکر بەکاردێنێ وەك لە مێینەیەکی تەندروست. نێرینەیەکی تەندروست. نێرینەیەکی خاوەن ئەم حاڵەتە.

٥- هۆکاری دەرونی کۆمەڵایەتی: ئەو منداڵانەی لە لانە و خانەی نەوجەوانن بەهۆی کەمی سۆزەوە حاڵەتی کەمی هۆشپێدانیان زیاترە. روداوی دەرونی بە ئازار و تێکچونی هاوسەنگی خێزان هۆکارێکی گرنگی ترە بۆ سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە.

٦- هەندێ هۆکاری دەگمەن: نیشانەی منداڵی ئەلکحولی ، کەمی کێش لە کاتی لە دایکبوون، ژەهراوی بوون بە قورقوشم یان کەمی مادەی زینك بەڵام ئەمانە هێشتا جێی مشتومڕن.

٧- جگەرەکێشان ومەی خواردنەوە: دیارە لێرە مەبەستمان منداڵەکە نیە بەڵکو گەر دایك لە کاتی سکپریدا جگەرەکێش بێت یان مەی خۆر ئەگەری توشبوون زیاد دەکات.

نیشانەو دەست نیشانکردن بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردن پەشێویە دەرونیەکان:

نیشانەکانی

- ❖ لاوازی هۆشپێدان (لاوازی ئاگایی).

١- ناتوانێت بایەخ بدات بە ئاورۆکی بابەتەکان و زۆرجار هەڵە دەکات بەهۆی کەمتەرخەمیەوە لە فرمانەکانی قوتابخانە یان ماڵەوە.

٢- زوربەی کات گرفتی هەیە لە بەردەوامی هۆشپێدان لە ئەرکەکاندا یان لە کاتی یاری کردندا.

٣- زوربەی کات وادەردەکەوێ کە گوێ ناگرێ کاتی بۆی دەدوێت.

٤- زوربەی کات پەیرەوی رێنمایەکان ناکات و ناتوانێت ئەرکەکانی کۆتا بێنێت.

٥- گرفت لە رێکخستنی ئەرك و چالاکیەکانی.

٦- زوربەی کات خۆ بەدووردەگرێ یان هەوڵ دەدات بەشداری نەکات لەو چالاکیانەی پێویستی ماندووبونی فکری هەیە.

٧- زوربەی کات شتە پێویستەکان وون دەکات (یاری،کتێب ، پێنوس....)

٨- زوربەی کات بە ئاسانی خەیاڵی دەروات بە هۆی وورووژێنەری دەرەکی.

٩- زوربەی کات چالاکی رۆژانەی بیردەچێ.

❖ نیشانەکانی فرەجوڵەیی:

١- بەجێهێشتنی شوێنی خۆی لە پۆل یان لە شوێنی تر لە کاتێکدا پێویست دەکات بمێنێتەوە.

٢- ڕاکردن و هەڵبەزو دابەزی بەردەوام لە شوێنی نەگونجاودا.

٣- زوربەی کات گرفتی هەیە لە یاریکردن یان بەشداری کردن لە یاریدا بە هێمنی.

٤- زوربەی کات لە بارێکی نائاسایدا دادەنیشێت وەکو خۆنەشتاندنەوە یان خۆ خوارکردنەوە و بەردەوام یاری بەدەستی یان پێی دەکات و دەیان نوشتێنێتەوە.

٥- زوربەی کات لەسەرپێیە (لەسەر ڕۆشتنە) زوربەی کات وا ڕەفتار دەکات وەکو ئەوەی بەهۆی ماتۆرێکەوە لێبخوردرێت.

٦- زوربەی کات زۆر دەڵێ (زوربلێیە).

نیشانەکانی پشووکورتی (هەڵەشەیی)

١- زوربەی کات کە پرسیاری لێدەکرێت خێرا وەڵام دەداتەوە پێش ئەوەی پرسیارەکە کۆتایی بێت.

٢- زوربەی کات گرفتی لە چاوەروانیدا هەیە و ناوەستێ تا نۆبەی دێت.

٣- زوربەی کات قسە بە خەڵکی دەبڕێ یان خۆی دەخاتە نێوەندی یاریەوە .

منداڵ دەبێت شەش یان زیاتر لە نیشانەکانی گروپی A یان B هەبێت گەر تەنها شەش دانەی لە گرۆپی A هەبوو ئەوە جۆری یەکەمە ، گەر شەش دانەی لە گروپی B هەبوو جۆری دووەمە، گەر لە هەردوو گرۆپە هەر یەکەی شەش نیشانەی هەبوو جۆری سێیەمە.

دەبێت ئەم نیشانانە لە دوو شوێن یان زیاتردا هەبێ ﴿ماڵ، قوتابخانە،کۆڵان، ....). ئەو نیشانانەی سەرەوە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر (لایەنی کۆمەڵایەتی، ئەکادیمی، توانای کارکردن).

لە کاتی بوونی پەشێوی تردا نەبێت وەکو سکیزۆفرینیا، پەشێوی مەزاج ،

دڵەکوتێ، تێکچونی کەسێتی).

جۆرەکانی:

١- کەمی هۆشپێدان

٢- فرە جوڵەیی.

٣- کەمی هۆشپێدان فرەجوڵەیی.

چارەسەر:

١- بەکارهێنانی دەرمان زیاتر لە جۆرێك دەرمان هەیە بۆ ئەم حاڵەتە بەڵام دەبێت بە تەواوی لە ژێر چاودێری پزیشکدا بدرێت بە منداڵ، بە پێی حاڵەتەکە جۆر و بری دەرمانەکە دەگۆڕێت.

٢- زوربەی باوان دەڵێن کەمکردنەوەی شەکر واتە کەمبونەوەی چالاکی، لەڕاستیدا هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە لەمەر ئەم بۆچونە.

٣- هەوڵ بدرێت لە قوتابخانەلەریزی پێشەوە دابنیشێت و لە تەنیشت دیوار نەك پە نجەرە تاکو کەمتر خەیاڵی بروات بەهۆی هۆکاری دەرەکیەوە.

٤- سستمی فێرکردنی بە تەنیا یان گروپی بچوك باشترە بۆ ئەم منداڵانە.

٥- هەوڵ بدرێت بە پێی توانا ئەو ژوورەی ئەم منداڵەی لێیە کەمترین وێنە و دەنگە دەنگ و پە نجەرەی تێدا بێت بەڵام نەك بکرێتە زیندان و منداڵیش بەندی.

٦- چارەسەری خێزانی لەرێی سستەمی پاداشت و پشتگوێخستن: زۆرگرنگە ئەندامانی خێزان و مامۆستا درك بەوە بکەن لە کاتێکدا ئەم منداڵە کارێکی گونجاو دەکات دەستخۆشی لێبکەن و هانی بدەن بەڵام لە کاتێکدا کارێکی نەشیاو یان هەڵە دەکات پەنا نەبەنە بەر لۆمەکردن و تانەوتەشەر و سزادانی جەستەیی چونکە بەم کارە جگە لە خراپبوونی حاڵەتە هیچی تر بەدەست ناهێنیت. بۆیە لەو کاتەندا واباشترە وەڵام دانەوە بۆ ئەو کارە نەشیاوانە پیشتگوێ بخەیت.

٧- چارەسەری کارزانی (تەڕدەستی) کۆمەڵایەتی: لەم رێیەوە منداڵ فێری رەفتارە کۆمەڵایەتیەکان دەکرێت وەکو چۆنێتی نان خواردن لەگەڵ خەڵکیدا ،

هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵانی تر لەگەڵ میوان ، .....

ئایندەی نەخۆشەکە :

چاکبونەوە پێش تەمەنی ١٢ ساڵی روونادات گەر رووبدات لە نێوان تەمەنی ١٢-٢٠ساڵی دەبێت. لە ١٥٪- ٢٠٪ یان لەتەمەنی لاویدا گرفتی تێکچونی کەسێتی یان بەکارهێنانی دەرمانیان دەبێ. ئەگەری خۆکوشتن و بێکاریان زیاترە بەهۆی ئەو تەنگژانەی لە ئایندەدا دەیان بێت.

تێبینی :

زۆرجار یەکێک لە باوان لۆمەی ئەوی تر دەکات یان کەس وکار گلەیی لە دایک یان باوک دەکەن سەبارەت بە بوونی ئەم حاڵەتە، دەبێ هەموو بزانین باوان هیچ تاوانێکیان نیە لە سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتەدا بەڵام رۆڵی گرنگیان هەیە لە پرۆسەی چارەسەردا.

بۆ ئەوەی چارەسەری گونجار بکرێت دەبێت پزیشك ، باوان، ئەندامانی تری خێزان، مامۆستا هاوکارییەکی تەواوی یەکتربکەن.

بیرکۆلی ﴿ گرفتی فێربوون ﴾

﴿ التخلف العقلی ﴾

Learning Disability (Mental Retardation)

بریتیە لە حاڵەتی تەواو گەشەنەکردنی مێشك یان وەستانی گەشەکردنی خانەکانی مێشك پێش لە دایکبوون یا لە سەرەتای لە دایکبون یان لە ساڵەکانی سەرەتایی تەمەندا، بەهۆیەوە ئاستی زیرەکی منداڵ کەمتر دەبێت لە ئاستی ئاسایی و گرفتی دەبێت لە بواری فێربوون و پەیوەندی کۆمەڵایەتی. ئاستی لە ٧٠٪ ی زیرەکی بەرەوخوار بە بیرکۆڵ دادەنرێت.

پێوەری زیرەکی چییە؟

زۆر جار گوێمان لێدەبێت دەڵێن رێژەی زیرەکی یەکێك (٨٠٪) هی یەکێکی تر (١٠٠٪) یەکێکی تر ژمارەیکی تر و هەندێ جار لە سەرو (١٠٠٪) موەیە .

ئاستی زیرەکی لەرێی هاوکێشەیەکی تایبەتییە وە دەپێورێ بریتیە لە

$$\text{رێژەی زیرەکی لە سەدا} = \frac{\text{تەمەنی عەقلی}}{\text{تەمەنی ڕاستەقینە}} \times ١٠٠$$

تەمەنی ڕاستەقینە بریتییە لە بەرواری لە دایك بوون تاکو کاتی پشکنین. تەمەنی عەقلی بریتییە لەو تەمەنەی کە تاك کۆمەڵە کارو چالاکییەك هەیە دەبێ لەو تەمەنەدا بتوانێ جێبەجێی بکات . بۆ نمونە منالێکی (١٠ساڵان) دەبێ بتوانێ.

١- **پێناسەی (١١) ووشە بزانێ لە کۆی (٤٥) ووشە کە ریزبەند کرابن لە سوکەوە بۆ قورس.**

٢- **نەگونجانی وێنەیەك لە نێوان زنجیرە وێنەیەکدا جیا بکاتەوە.**

٣- **بتوانێ ڕاڤەی هەندێ لە ڕووداوەکانی ژیانی رۆژانە بکات.**

٤- **بتوانێ نزیکەی (٢٠) ووشە بدرکێنێت لە ماوەی یەك خولەکدا.**

٥- **دووبارەکردنەوەی ژمارەیەکی (٦) خانەیی پاش یەك جار بیستن.**

گەر منالەکە لەتەمەنی ١٠ ساڵیدا بتوانێ ئەم کارانە هەمووی ئەنجام بدات

ئەوە تەمەنی عەقلی ١٠ ساڵە .

خۆگـەر تـوانی هەنـدێکیان ئـە نجام بـدات وهەنـدێکی تریـان نـەتوانێ واتـە توانـای جێبـەجێکردنی ئـەو شـتانەی هـەبێ کـە منـاڵێکی (٨) سـاڵان دەیکـات ئـەوە تەمـەنی عەقلی (٨) ساڵانە .

بـەلام گـەرتوانی ئەمانـە هـەمووی ئـە نجام بـدات و هەنـدێ شـتی زیـادەش بکـات کـە بۆ مناڵێکی تەمەن (١٢)ساڵ تەرخان کراوە ئەوە تەمەنی عەقلی (١٢) ساڵانە.

واتەبـە پێی هاوکێـشەکەی سـەرەوە مناڵەکـە لـە بـاری یەکەمـدا ڕێـژەی زیرەکـی (١٠٠٪) و لەباری دووەمدا (٨٠٪) ولە سێهەمدا (١٢٠٪).

تێبینی :

١- هەر تەمەنێك هەڵسەنگاندنی تایبەتی خۆی هەیە.

٢- پرسیارەکان لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر دەگۆڕێ .

هەرچـەندە زۆربـەی زانایـان لـەو بـاوەڕەدان کـە زیرەکـی لـە ڕێـی بۆمـاوەوە دیـاری دەکـرێ و ئەگـەری گـۆڕانی کەمـە یـان نییـە بـەلام ڤێرنـۆن لـە توێژینەوەکانیـدا تێبـینی ئـەوەی کـرد ئەوانـەی دەچـنە زانکـۆ و پـەیمانگاکان ئاسـتی زیرەکیـان بـە نزیکەی(١٢ پلە) بەرزترە لەوانەی لە خوێندن دادەبرێن .

هـەروەها ئەگـەری گۆڕانکـاری هەیـە لـە ئاسـتی زیرەکـی منداڵـدا بەنزیکـەی (٥-١٠ پلە) لە منداڵی زیرەکدا ئەگەرەکە زیاترە وەك لە مناڵ ئاستی زیرەکی کەم بێت.

زیرەکی و تەمەن :

ئاسـتی زیرەکـی تـاك بەشـێوەیەکی بـەردەوام لـە برەودایـە تـاکو تەمـەنی ١٥ سـاڵی هەندێ دەڵێن تا تەمەنی ١٨ ساڵی .

لـە نێـوان تەمـەنی (٢٠ -٨٠ سـاڵیدا) تـاك نزیکـەی (٥٠٪) ی ژمـارە خانـەکانی توێـژاڵی مێـشکی لەدەسـت دەدات بـەلام گـۆڕان لـە ئاسـتی زیرەکـی و وەبیرهاتنـەوە تـاکو ئـەو ڕادەیـە نییـە ، چـونکە گـەلێك هـەن تـاکو دوای تەمـەنی (١٠٠سـاڵیش) هـەر بەهرەمەندن و خزمەتی مرۆڤایەتی دەکەن.

دابەشبوونی ڕێژەی ئاستی زیرەکی بەسەر هاوولاتیاندا :

ئاسایی : (٨٥-١١٥)

خوار ئاسایی : (٧٠-٨٥)

بیرکۆلی : (٧٠ بەرەو خوار)

سەرو ئاسایی: (١١٥-١٣٠)

سوپیریەر : (١٣٠-١٤٠)

بەهرەمەند (عەبقەری) : (١٤٥ – بەرەو ژوور)

ئاستەکانی بیرکۆلی :

١- **بیرکۆلی کەم :** لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەکی لە نێوان ٧٠٪ - ٥٥٪ دەبێت. ئەم جۆرە بیرکۆلییە نزیکەی لە ٨٠٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ. لە تەمەنی لاویدا ئاستی زیرەکیان بەهێندەی منداڵێکی ٨ – ١١ ساڵ دەبێت. توانای کۆمەڵایەتی و قسەکردن و چالاکیان نزیك دەبێتەوە لە کەسی ئاسایی و لە سەرەتایی تەمەندا هەستی پێناکرێت و تەنانەت لە خوێندندا لە ساڵەکانی سەرەتایی خوێندندا زۆر هەستی پێناکرێت بەلام لە پۆلی چوار و بەرەو ژوور هەستی پێدەکرێ .

لە ئایندەدا دەتوانن لە رووی ئابوریەوە پشت بە خۆیان ببەستن کارێکی ئاسان بکەن تەنها لە کاتی گرفتدا برێك هاوکاری ورێنماییان دەوێ.

٢- **بیرکۆلی مامناوەند:** لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەکی لە نێوان ٥٥٪ - ٤٠٪ دەبێت . ئەم جۆرە بیرکۆلییە نزیکەی لە ١٢٪ حاڵەتەکان پێك دێنێت. لە تەمەنی لاویدا ئاستی زیرەکیان هێندەی منداڵێکی ٤-٧ ساڵ دەبێت. فێربوونی چالاکی کۆمەڵایەتی و قسەکردنیان لاوازە و ناتوانن قۆناغی سەرەتایی خوێندن تەواو بکەن لە سێ ساڵی یەکەمی خوێندندا وازدێنن پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی و خوێندنی تایبەت هەیە . لەئایندەدا دەتوانن هەندێ کاری زۆر ئاسان بکەن بەلام بەردەوام پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی هەیە.

٣- **بیرکۆلی توند:** لەم بارەدا ئاستی زیرەکی تاك لەنێوان ٣٩٪ - ٢٥٪ دەبێت . خۆش بەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلییە تەنها لە ٧٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ. تاك لەم حاڵەتەدا گرفتی گەورەی هەیە لە بواری کۆمەڵایەتی و فێربوون و جوڵەی لەش هەروەها توانای قسەکردنیان دوادەکەوێت تا تەمەنی شەش ساڵی ڕەنگە

درەنگتریش ، سود لەخوێندن ومرناگرن و لە تەمەنی هەرزەکاریدا برێک باشتر دەبن.

٤- بیرکۆلی زۆر توند: لەم بارەدا ئاستی زیرەکی تاك لە خوار لە ٢٥٪ دەبێت و خۆشبەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلیە تەنها لە ١٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ. منداڵ لەم بارەدا توانا کۆمەڵایەتیەکانی گەشە ناکات و توانای قسەکردنی نابێت و ناتوانێت زاڵبێت بەسەر دەرچەکانیدا (میزکردن و پیسایی). دەشێ لە ئایندەدا فێری هەندێ وشە بێت پێویستی بە چاودێری بەردەوامە.

هۆکاری بیرکۆلی:

١- هۆکاری بۆ ماوە کە پەیوەندی بە کرۆمۆسۆمەکانەوە هەیە .بۆ نمونە نیشانەی داون کە ژمارە کرۆمۆسۆمەکان لە ٤٦ زیاترە، نیشانەی تێرنەر ، نیشانەی کلاین فلتەر.

٢- هۆکاری دەستکەوتوو:

- لەسکی دایکیدا: نەخۆشیەکانی دایك وەکو شەکرە ، بەرزی فشاری خوێن، چارەسەر بە تیشك ، بەکارهێنانی هەندێ دەرمان کە زیان بە کۆرپە بگەیەنێت.یان ژەهراوی بوون بە قورقوشم یان یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن.
  - بەکارهێنانی مەی (ئەلکحول).
  - تا تەمەنی دایك زۆرتر بێت ئەگەری بیرکۆلی زیاترە .
  - ئەگونجانی گرۆپەکانی خوێن لە نێوان باواندا گەر باوك گروپی خوێنەکەی موجەب بێت و دایك سالیب بێت.(لەم بارەدا دەبێ چارەسەری پێویست بکرێت بۆ رێگرتن)
  - بەدخۆراکی دایك بەتایبەتی لە سێیەکی دووەمی سکدا کە کۆرپە بە خێرایی گەشە دەکات.
  - هەوکردنە ڤایرسیەکان وەکو سیرۆژەی ئەڵمانی و هەوکردنی جگەر و سفلس و کەمی بەرگری بەدەست هاتوو(ئەیدز)
  - لەکاتی لە دایکبوندا.
  - منداڵی ئەبەکام پێش وەختی خۆی لە دایك بێ یان دواکەوتن لە کاتی خۆی

یان پرۆسەی لە دایکبوون بەخێرایی بێت یان زۆری پێبچێت.

- نەخۆشیەکانی ویلاش.
- توشبوون بە زەردووی بگاتە ئەو ئاستەی زیان بە مێشك بگەیەنێ .
- کەمی ئوکسجین کە دەبێتە هۆی لەناوچونی خانەکانی مێشك.
- لە تەمەنی منداڵیدا.
- کوێری یان کەڕی.
- دابران لە خێزان یان نەبونی سۆز و خۆشەویستی لەخێزاندا.
- بوونی پەشێوی دەرونی خەمۆکی یان سکیزۆفرینیا. بەرکەوتنەکانی سەر کە زیان بە میشك بگەیەنێ.
- هەوکردنی پەردەکانی مێشك.
- گرفتی فێربوون یان قسەکردن.

بێگومان ئەم هۆکارانەی سەرەوە مانای ئەوە نیە تاك بە دڵنیایەوە توشی بیرکۆلی دەبێت بەڵکو ئەگەری توشبون زیاد دەکات.

تێبینی: بەهۆی ئەوەی ئەم کەسانە توانای لێکدانەوەو دەرککردنیان بە مەترسی ئەو رەفتارانەی دەیکەن کەمە بۆیە زۆرجار لە لایەن کەسانی ترەوە ئیستغلال دەکرێن کاریان پێدەکرێت و مافیان دەخورێ ، خۆ گەر ئەو تاکەی ئیستغلالیان دەکات خاوەن حەزێکی شەرەنگێزی بێت ڕەنگە بۆ تاوان و کاری خراپ بەکاریان بێنێت.

چارەسەر:

ئەو هۆکارانەی چارەسەریان هەیە دەبێ چارەسەری خێراو پێویستیان بۆ بکرێ وەکو هەوکردنی پەردەکانی مێشك ، نەخۆشی فینایل کیتۆن یوریا، زەردووی.

هەندێ حاڵەتی تر هەیە دەتوانرێت رێگری بکرێت لە روودانی وەکو منداڵبوون لە تەمەنی دوای ٤٠ساڵی و باشترکردنی خزمەتگوزاریەکانی کە پێشکەش بە ژنی دووگیان و منداڵ دەکرێ لە بنکە تەندروستی و نەخۆشخانەکاندا.

زیاتر بایەخدان بە پەروەردەی تایبەت دابین کردنی مامۆستاو شوێنی پێویست بۆ ئەو منداڵانە. چارەسەری پیشەی بەوەی فێری هەندێ کار بکرێن وەکو چنین و

دارتاشی و باخەوانی ..... بەمەش شادمانیەکە بۆ خۆی کە پشت بەخۆی دەبەستێ و کەمکردنەوەی قورساییشە لەسەر خێزان.

بەکارهێنانی دەرمان تاکو ئێستا دەرمانێکی وانیە کە ئاستی زیرەکی بەرزبکاتەوە بەڵام بۆ چارەسەری هەندێ نیشانە کە خێزان ماندوو دەکات دەتوانین دەرمان بەکار بێنین و هەندێ دەرمان هەیە بە ئاگایی زیاد دەکات تا رادەیەك بەسودە بەڵام دەبێ بۆ ماوەیەکی درێژ بەکاربهێنرێت.

•

خۆتەرکردن

Enuresis

بریتیە لە خۆتەرکردنی نەویستانە لە کاتی نوستندا پاش تەمەنی ٥ ساڵی.

پۆلین کردن:

١- بە پێی کات:

- لە کاتی نوستندا .
- لە رۆژدا لەکاتی بەئاگاییدا.

٢- بە پێی بونی نیشانەکانی تر:

- تاکە نیشانە لە کاتی نەبوونی نیشانەکانی تری پەیوەندار بە کۆئەندامی میز و هەرسەوە.
- کۆمەڵە نیشانە لە کاتی بوونی نیشانەکانی تر وەکو میزەچورکێ و قەبزی و خۆپیسکردن.

٣- بە پێی ماوەی پێشووی ووشکی:

- سەرەتایی منداڵەکە هیچ کات وشکی بەخۆوە نەدیوە.
- دووەمی منداڵەکە لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ خۆی تەرنەکردووە.

نیشانە کلینیکیەکان:

١- بەخەبەر(بەئاگا) نەهاتنی منداڵ لە کاتێکدا میزەڵدانی پڕ دەبێت لە میز بەهۆی وەڵام نەدانەوەی بۆ ئاگاداریەکانی میزەڵدان.

٢- کەمی ئاستی ڤاسۆپریسین لە کاتی نوستندا کە دەبێتە هۆی زۆرمیزکردن.

٣- گرفت لە درکە پەتك و لاوازی میزەڵدان.

٤- هەوکردنی میزەڵدان.

رێژەی توشبوون:

لە ٢٠٪ ی منداڵانی تەمەن ٥ ساڵی لایەنی کەم مانگی جارێ خۆتەردەکەن.

لە ١٠٪ی منداڵانی تەمەن ٧ ساڵی لایەنی کەم مانگی جارێ خۆتەردەکەن.

لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا لە ٨٪ ی کوڕان و لە ٤٪ ی کچان گرفتی خۆتەرکردنیان

هەیە.

لە تەمەنی ١٦ ساڵیدا نزیکەی لە ١٪ - ٢٪ گرفتی خۆتەرکردنیان هەیە.

لە ٨٠٪ ی خۆتەرکردنەکان بەشەو دەبێت و لە ٢٠٪ بە رۆژ.

هۆکاری خۆ تەرکردن:

١- بۆماوە: گەر یەکێك لە باوان خۆتەرکردنی هەبێت ئەگەری بونی هەمان حاڵەت لە منداڵەکەیدا لە ٤٣٪ دەبێت و گەر هەردوو باوان هەیان بێت ئەگەرەکە بۆ لە ٧٧٪ بەرزدەبێتەوە. ئەگەر باوك خۆتەرکردنی هەبێت ئەگەری بونی لە منداڵەکەیدا زیاترە وەك لەوەی دایکی حاڵەتەکەی هەبێت.

٢- هۆکاری دەرونی: بوونی پەشێوی دەرونی یان گرفتی سۆزداری ئەگەری خۆتەرکردن زیاد دەکات.

٣- گرفتەکانی میزەڵدان: بونی هەوکردن ، ناتەواوی لە تونێکاری میزەڵداندا، ناتەواوی زکماکی ،بچوکی میزەڵدان.

٤- ئارگنین ڤاسۆپریسین ﴿ هۆرمۆنی دژەمیزکردن﴾: کاتێك منداڵ دەنوێت ئاستی ئەم هۆرمۆنە بەرزدەبێتەوە و بۆیە دەبێتە هۆی کەم میزکردن . لەو منداڵانەی خۆتەردەکەن ئەم هۆرمۆنە بەرز نابێتەوە یان درەنگ بەرزدەبێتەوە بۆیە میزێکی زۆر دێتە میزەڵدان و خۆیان پێکۆنترۆڵ ناکرێ.

٥- دواکەوتنی گەشەی کۆئەندامی دەمار: لەم بارەدا گەشەی کۆئەندامی دەمار دوادەکەوێت بۆیە کاتێك میزەڵدان پڕ دەبێت ئاگاداری مێشك ناکاتەوە و ئەویش بەکاری خۆی هەڵناسێ .

٦- خواردن وخواردنەوە: هەندێ خواردن و خواردنەوە لە شەودا وا لە منداڵ دەکات زیاتر میزبکات بۆیە وا باشە بە پێی توانا ئەو بابەتانە لە منداڵ قەدەغە بکرێ یان کەم بکرێتەوە لە شەودا.

٧- قەبزی: پەستانی بەردەوام لەسەر میزەڵدان دروست دەکات و دەبێتە هۆی گرژبوونی میزەڵدان و زوو میزکردن.

٨- تەنگژەکانی خەو : هەندێ لە باوان باس لەوە دەکەن خەوی منداڵەکەیان قورسە ﴿قوڵە﴾ بۆیە خۆی تەردەکات ، خۆتەرکردن پەیوەندی بەمەوە نیە

چونکە لە هەموو قۆناغەکانی خەودا خۆتەرکردن روودەدات.زیاتر لە منداڵانی تر حاڵەتی رۆشتن بەدەم خەوەوەیان هەیە یان خەوی ناخۆش دەبینن.

چارەسەر:

١- بەبێ دەرمان:

• بەکارهێنانی زەنگی ئاگادارکردنەوە: لە ساڵی ١٩٣٨ دروست کراو دەبێت بۆ ماوەی نزیکەی ١٥ هەفتە بەکاربهێنرێت و نزیکەی لە ٧٥٪ ی منداڵان سودی لێوەردەگرن بەڵام پاش راگرتن نزیکەی لە ٤١٪ حاڵەتەکەیان بۆ دەگەڕێتەوە.

کارکردنی ئەم ئامێرە پشت دەبەستێت بەوەی لەگەڵ یەکەم دڵۆپە میزدا زەنگێگ لێدەدات کە دەبێتە هۆی بەخەبەرکردنەوەی منداڵەکە یان باوانی منداڵەکە ، دەبێ منداڵەکە هەڵسێ و بەشەکەی تری میزەکەی لە دەرەوەی جێگە تەواو بکات.بۆیە لەم جۆرە چارەسەرەدا هاوکاری باوان زۆر گرنگە.

• پاداشت دانەوە: لەرێی بەکارهێنانی خشتەیەکی تایبەت و هەندێ وێنە یان ئەستێرە، پاش هەر شەوێکی ووشک منداڵەکە ئەستێرەیەك دەنێ بە خشتەکەوە یان وێنەی گوڵێك، هەرکاتێ چەند شەوێ بەسەر یەکەوە بەووشکی خۆی راگرت دیاریەکی دەدرێتێ.بەم رێگەیە نزیکەی لە ٢٥٪ یان سوود وەردەگرن و پاش راگرتنی لە ٥٪ یان حاڵەتەکەی بۆ دەگەڕێتەوە.

• راهێنانی بەهێزکردنی میزەڵدان : بەوەی منداڵ لە رۆژدا فێردەکرێت میزەکەی دوا بخات و میز لە میزەڵداندا کۆبکاتەوە نزیکەی لە ٦٦٪ یان تارادەیەك سوودمەند دەبن و لە ١٩٪یان چاکدەبنەوە بە تەواوی.

• کەم کردنەوەی خواردنەوەی چا ، قاوە، شەربەت لە شەودا بە تایبەتی لە کاتی نزیکەو نوستن.

١- بەکارهێنانی دەرمان: مەبەست لە بەکارهێنانی دەرمان زیادکردنی قەبارەی میزەڵدان یان کەمکردنەوەی بری میزە یان هەردووکیان.وەکو دیسمۆپریسین، تۆفرانیل و ئۆکسی بیوتارین .

تێبینی:

- زۆرگرنگە لایەنی دەروونی منداڵ ڕەچاوبکرێت و نەشکێنرێت گەر خوی تەرکرد بە تایبەتی لەبەر چاوی خوشک وبراکانی چونکە بە شکاندنی منداڵ یان لێدانی حاڵەتەکە خراپتر دەبێت.
- بەکارهێنانی هەردوو چارەسەر لە یەکێکیان کاریگەرترە.
- دەبێت دەرمان لە ژێرچاودێری پزیشکدا بەکاربهێنرێ چونکە کۆمەڵێك زیانی لابەلایی هەیە لە بەکارهینانی دەرمان دەکەوێتەوە پزیشك شارەزایی تێیدا هەیە سەرەڕای ئەوەی بەکارهێنانی بڕی پێویست بۆ هەر تەمەنێك لەلایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت.

دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ (خراپ هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵ)

Child abuse

ئەمە یەکێکە لە بابەتە گرنگەکان کە زوربەی سەرچاوە زانستیەکان بایەخێکی گەورەی دەدەنێ و لە رۆژگاری ئەمرۆدا بە یەکێك لە تایتلە گرنگەکان دادەنێ.

ئەم خراپ هەڵسوکەوت کردنە بە گەلێك شێوە دەبێت:

١- دەستدرێژی جەستەیی.

٢- دەست درێژی سێکسی.

٣- خراپ هەڵسوکەوتی سۆزداری.

٤- پشت گوێ خستنی جەستەی.

٥- دواکەوتی گەشە کە هۆکەی ئۆرگانیك (جەستەیی) نەبێ.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دەستدرێژی جەستەیی:

١- برینداری یان سوتاوی دووبارە ببێتەوەو بێ پاساو بێت واتە هۆکارەکەی روون نەبێت.

٢- ڕاڤەی نادروست بۆ برینداری و سوتان و زیانی جەستەیی .

٣- چارەسەر نەکردن یان دواکەوتن لە چارەسەر بەبێ پاساو.

٤- زۆر سزادانی جەستەیی.

٥- ترسان لە گەڕاندنەوە بۆ ماڵ.

٦- توندوتیژی بەرامبەر دەوروبەر (کە هۆکارێکی دەرونی نەبێت).

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بۆ پشت گوێ خستنی جەستەیی:

١- برسێتی بەردەوام.

٢- بایەخ نەدان بە پاکوخاوێنی و پۆشاك.

٣- دواکەوتن و نەهاتن بۆ خوێندنگە.

٤- چارەسەرنەکردنی لە کاتی نەخۆشیدا.

٥- کەمی رێزگرتنی خود و لاوازی پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنەکانی.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دواکەوتنی گەشە کە هۆکەی

جەستەیی نیە:

١- دواکەوتنێکی ئاشکرای گەشە.

٢- کەمی کێش.

٣- ڕوتانەوەی قژ.

٤- لاوازی پتەوی ماسولکەو گرفتی پێست.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە پشت گوێ خستنی سۆزداری:

١- ڕێز نەگرتنی خود یان کەم ڕێزی بەرامبەر بە خۆی.

٢- گرفتی لە ناکاوی ئاخاوتن.

٣- کەمبونەوەیەکی ئاشکرا لە هۆشپێدان یان بە ئاگایی.

٤- پێنەگەشتنی لایەنی کۆمەلایەتی و سۆزداری.

٥- زیان بۆ خۆ گەیاندن.

٦- هەلهاتن (ڕاکردن)

٧- ئەو پەڕی توندوتیژی یان پشت بەستن بە کەسانی تر.

ئەو نیشانانەی ئاماژە بەخشن بە دەست درێژی سێکسی:

١- نەبونی باوەڕ بە کەسانی گەورە یان زۆر هەلسوکەوت و کراوەیی لەگەل کەسانی گەورەدا.

٢- ترس لە کەسانێکی تایبەت.

٣- دابڕان لە رووی کۆمەلایەتیەوە یان حەز بە تەنهایی کردن یان کەسانێکی ناوەکین.

٤- پەشێویەکانی خەو وەکو ترسان لە نوستن بە تەنهایی ، خەوی ناخۆش یان مۆتەکە (مێردمزمە)، خۆتەڕکردن ، ترسان لە تارکی پێویستی بە روناکی هەیە تاکو بنوێت.

٥- دوودلی یان ڕازی نەبوونی بەشداری کردن لەو چالاکیانەی پێویستی بەوەیە خۆی بگۆڕێت.(پۆشاکەکانی بگۆڕێت).

٦- خراپ بەکارهێنانی دەرمان یان مادە هۆشبەرەکان.

٧- ئارەزوویەکی نائاسایی سەبارەت بە کۆئەندامی زاوزێی مرۆڤ یان ئاژەڵ.

٨- ترسان لە خۆشتن یان ژووری داخراو.

٩- ترسان لە پشکنینی پزیشکی بە تایبەتی گەر پێویست بەوە بکات پۆشاکەکانی هەڵبداتەوە یان لایبەرێت.

١٠- سووربونەوە یان شین بونەوەی کۆم، خوێن بەربوون لە دامێن یان کۆم، هەوکردنی کۆئەندامی میز، ئازار لەکاتی میزکردندا یان پیسایی کردندا، نارەحەتی لە رۆشتندا یان لە دانیشتندا و هەستکردن بە ئازار، رەنگ بوونی پۆشاکەکانی ژێرەوە.

١١- سکبوون.

چارەسەر:

زوو دەستنیشانکردن و نهێنی پارێزی و هەڵسەنگاندن و پشکنینی منداڵ لە رووی جەستەیی و دەرونی و فکری و گەشەکردنی سێکسی و سۆزدارییەوە.

هەڵسەنگاندی ئەوەی ئایا کەسانی تر لە خێزانەکەدا یان لەو ناوەندە ئەگەری هەمان مەترسیان هەیە. ئایا ئەم بارە پێویستی بە ئاگادارکردنەوەی پۆلیس هەیە. لە سەرجەم قۆناغەکانی چارەسەرکرندا بەشداری پێکردنی باوان یان ئەو کەسەی سەرپەرشتی قوربانیەکە دەکات.

توێژەری کۆمەلایەتی و چارەسازی دەرونی رۆڵی گەورە و گرنگیان هەیە لە پرۆسەی چارەسەرکرندا. لە سەرو ئەمانەوە لە هەمووی گرنگتر منداڵەکە یان قوربانیەکە پێویستی بە چیە.

بەشی دوانزەیەم:

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون

دڵتەنگی پاش منداڵبوون

خەمۆکی پاش منداڵبوون

سایکۆسسی پاش منداڵبوون

دروست نەبونی پەیوەندی پاش منداڵبوون

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون

Postpartum Disorders

سکبون و منداڵبوون دوو قۆناغی سروشتین لە تەمەنی مێینەدا ، ڕەنگە کەم مێ هەبێت حەز بەم دوو قۆناغە نەکات. ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە تەنها باس لە پەشێویەکانی پاش منداڵبوون دەکەین.

دەتوانین ئەو پەشێوی و حاڵەتانە بکەین بە چوار جۆرەوە:

١- **دڵتەنگی پاش منداڵبوون:** ئەم بارە نزیکەی لە ٥٠٪ - ٧٠٪ مێینە هەیەتی پاش منداڵبوون بە حاڵەتێکی نەخۆشی دانانرێت بەڵکو ئاساییە و لە چەند ڕۆژی پاش منداڵبوون بەتاییەتی پێنج ڕۆژی یەکەمی دوای منداڵبوون دایک هەست بە دڵتەنگی دەکات و جارجار دەگری لەبەرخۆیەوە ، خەوی تێکدەچێت واتە بە نارەحەت خەوی لێدەکەوێت یان ناتوانێ بە پێی پێویست لە خەودا بمێنێتەوە، ترسی ئەوەی دەبێت نەتوانێت کۆرپەکە بە خێوبکات،هەست بە ئائارامی دەکات.

هۆکاری ئەم دڵتەنگیە بۆ گۆڕان لە ئاستی ئیسترۆجین و پرۆجیستیرۆن دەگەڕێتەوە کە پاش منداڵبوون بە خێرایی دادەبەزێت.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- یەکەم جارە منداڵیان ببێت.
- پێشتر گرفتیان هەبووە لە کاتی سوری مانگانە کە پێی دەڵێن نیشانەی پێش سوری مانگانە.
- لاوازی پاڵپشت و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی.

چارەسەر:

لەبەر ئەوەی ئەم بارە نەخۆشی نیە بۆیە پێویستی بە دەرمان نیە بەڵکو تەنها برێک پاڵپشت کردن و دڵنیایی کردنەوەی دەوێ. لە ماوەی دوو بۆ سێ ڕۆژدا ئاسایی دەبێتەوە.

ئایندەی ئەم حاڵەتە : زوربەی زۆریان دەگەڕێنەوە باری ئاسایی و هەندێکی

کەمیان گەر دڵتەنگیەکەی زۆر بێت ڕەنگە ببێتە حاڵەتی خەمۆکی پاش منداڵبوون.

٢- خەمۆکی پاش منداڵبوون: لە ماوەی شەش هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون ڕوودەدات ، ئەگەری سەرهەڵدانی لە ١٠٪ -١٥٪ دەبێت .

نیشانەکانی:

- هەستکردن بە دڵتەنگی و گریان.
- بێخەوی و خەوی ناخۆش.
- کەمبونەوەی ئارەزووی خواردن.
- کەمبونەوەی تەرکیز و لاوازی توانای بڕیاردان.
- بیری سلبیانە سەبارەت بەخۆی کە ناتوانێت بایەخ بدات بە کۆرپەکەی.
- دڵەڕاوکێی زۆر سەبارەت بە تەندروستی کۆرپەکەی و گومان دەبات بەوەی کۆرپەکەی ناتەواوی هەیە یان نەخۆشی هەیە.
- بیری خۆکوژی و تەنانەت بیری زیان گەیاندن بە کۆرپەکەی.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- ژیانیان بڕێکی زۆر تەنگژە و گرفتی هەیە.
- مێژووی پەشێوی دەرونیان هەیە.
- تەمەنیان کەمە.
- پەیوەندی هاوسەریان لاوازە.
- پاڵپشتی کۆمەڵایەتیان لاوازە.
- سکیان بووە بە بێ پلان دانان ،سکی نەخواستراو.
- شیری خۆیان نادەنە منداڵ.
- بێکارن.

هۆکاری ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ خێرا دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکان پاش منداڵبوون.

چارەسەر:

بە پێی توندی حاڵەتەکە ڕەنگە پێویست بکات لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت، بە

تایبەتی گەر مەترسی لەسەر ژیانی خۆی یان کۆرپەکەی هەبوو.

بــەکارهێنانی دەرمــانی دژەخــەمۆکی.دەبێــت پزیــشك ئــەوە رەچــاو بكــات ئــەم دەرمانانــە برێكــی زۆریــان لــە شــیرەوە دێنــە دەرێ بۆیــە دەبێــت ئــەو جۆرەیــان هەڵبــژێرێ کە مەترسی بۆ کۆرپە دروست ناکات یان کەمترین مەترسی هەیە.

ئایندەی حاڵەتەکە:

زۆربــەیان لــە مــاوەی کــەمتر لــە شــەش مانگــدا چــاکدەبنەوە بــە بــەکارهێنانی دەرمــان و رێنمــایی پێویــست ، گــەر تــاك چارەســەر وەرنــەگرێت مەترسی ئــەوەی هەیــە ببێتــە حاڵــەتێکی درێژخایــەن و چــەند توێژینەوەیــەك ئامــاژە بــەوە دەدەن ئــەو تاکانــەی چارەسەر وەرناگرن پاش ساڵێك لە منداڵبونەکە هێشتا لە ٥٠٪ یان خەمۆکیان ماوە.

١- سایکۆســی پــاش منــداڵبوون: ئــەم پەشــێویە لــە هــەر ٥٠٠ مێینــە پــاش منــداڵبوون بــوون یــەکێکیان توشــی ئــەم حاڵەتــە دەبێــت (٠,٢٪) لــە مــاوەی چــوار هەفتــەی یەکەمی پاش منداڵبوون روودەدات ، بەتایبەتی لە نێوان هەفتەی ٢-٤ دا.

نیشانەکان:

- بێخەوی بەبێ ئەوەی کۆرپەکەی بگری.
- تێکەڵ کردن و گرفتی یادەوەری.
- گــۆڕان لــە بــواری مەزاجــدا بــە ماوەیــەکی زۆر کــورت بــۆ نمونــە پێدەکــەنێ و پــاش ســاتێکی کــەم دەســت دەکــات بــە گریــان زۆرجــار بــەبێ ئــەوەی هۆیــەك هــەبێ بــۆ هیچیان.
- بوونی وەهم سەبارەت بە کارمەندانی نەخۆشخانە یان کەسوکاری.
- بــوونی وەهمــی خۆبەگــەورە زانــین رەنگــە خــۆی بــە کەســێك بزانــێ کــە سـروش (وەحــی) بۆ هاتووە و داوابکات لە کەسوکاری شوێنی بکەون.
- زۆرناخاوتن و خێرا ناخاوتن .
- بێ ئۆقرەیی و فرەجوڵەیی.
- هەندێجار خەمۆکی و دڵەراوکێی زۆر.
- بــیری خۆکــوژی و کۆرپــەکوژی ، تەنانــەت لــەم حاڵەتەشــدا کــە بــاری عــەقلی و

هەڵسەنگاندن پەشێویەکی زۆری پێوەدیارە و زۆرجار تاك بەرپرس نیە لەوەی دەیکات ئەگەری خۆکوژی زیاترە لە کۆرپە کوژی .

چارەسەر:

بە پێی نیشانەکان دەگۆڕێت لە بەکارهێنانی دەرمانی دژەسایکۆس و دژەخەمۆکی و دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەهەندێجار گەر نەخۆش دەرمان نەخوات یان سوود لەدەرمانەکان وەرنەگری بە تەزووی کارەبا چارەسەردەکرێ.

ئایندەی تاك:

زوربەیان چاکدەبنەوە بەلام مەترسی دووبارەبونەوەی هەیە لە کاتی منداڵبوونی ئایندەدا. بۆیە پێویستە رێنمایی تاك بکرێ سەبارەت بەو حاڵەتەو لە سەکانی ئایندەدا کاری پێویستی بۆ بکرێت. بە هیچ جۆرێ پێویست بەوە نەکات سەردانی بازرگانەکانی ئایینیان پێ بکەیت و بوونی حالەتەکە بۆ جنۆکە بگەرێننەوە و برێکی زۆر پارەکەت لێبسەنن.

٢- دروست نەبوونی پەیوەندی: پاش منداڵبوون بە شێوەیەکی سروشتی و ئاسایی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان دایك و کۆرپەکەی دروست دەبێت و هەریەکەیان هۆگری ئەوی تر دەبێت، بەلام لەم حاڵەتەدا ئەم پەیوەندیە دروست نابێت و لەبری خۆشەویستی رق دروست دەبێت دایك هەست بە هیچ سۆزێك ناکات بەرامبەر بە کۆرپەکەی و توند دەبێ لەگەڵیدا و هەوڵ دەدات زیانی پێ بگەیەنێت.

چارەسەری ئەم حاڵەتە لە یەکەی بەیبی فرێند (هاورێی منداڵ) وە دەست پێدەکات و چارەسەری هەر پەشێویەك کە دایك هەیبێت و ببێتە هۆی ئەو هەڵوێستە سلبیەی بەرامبەر بە کۆرپەکەی و چارەسەری دەرونی لەرێی چارەسەری سلوکی و هزریەوە زۆر بەسودە.

بەشی سیانزەیەم:

پەشێویەکانی سێکس:

قۆناغەکانی وورووژاندنی سێکس لای نێرو مێ

لادانە سێکسیەکان

ئاوهێنانەوە (خۆڤەرەساندن)

فراندن

ساردی سێکسیێ

دەست درێژی سێکسی

پەشێویەکانی سێکس

Sexual disorders

وەك دەزانین سێکس بەشێکی گرنگە لە ژیانی مرۆڤایەتی و سەرجەم بونەوەران (هەندێکی زۆر کەم نەبێت) لە ئەنجامی کاری سێکیەوە هاتونەتە دونیای بوون ، لەم بەشەدا هەوڵ دەدەم برێك باس لە قۆناغەکانی سێکس و هەندێ لادانی سێکسی و چەند تۆپیکێکی تر بکەم ، بە پشتیوانی خوا لە ئایندەدا پەرتوکێکیان دەبێ لەمەر ئەم بابەتەو بە درێژتر سەبارەت بە سەرجەم بابەتەکان دەدوێین.

قۆناغەکانی وورووژاندنی سێکسی لای نێرو مێ:

دەتوانین وورووژاندی سێکی هەر لەسەرەتای دەستپێکردنەوە تاکو کۆتایی ئەو کارە بکەین بە چوار قۆناغەوە:

- **لای نێر :**

١- وروژاندن : (Excitement): لە ماوەی چەند چرکەیەکدا دەست پێ دەکات بەهۆی خەیاڵکردنەوە، بینین، یان هەر رێگەیەکی تر دەشێت چەند خولەکێك تا چەند کاژێرێ بخایەنێ...!

گۆڕانکارییەکان بریتی یە لە رەپ بوون (erection) و گرژبوونی کیسەی هەڵگری گونەکان و دەردانی برێك شلەی لینجی بریسکەدار کە تۆی تێدایە و لە رووی لاشەیی یەوە .

- خێرا لێدانی دڵ.
- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
- گرژبوونی ماسولکەکان.
- هەناسە سواری و خێرا هەناسەدان.
- عەرەق کردنەوە.

٢- گرد: (Plateau): بەردەوام بوونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ دەردانی برێکی کەم شلە کە تۆی تێدایەو خۆ ئامادەکردنێکە بۆ قۆناغی لوتکە.

٣- لوتکە: (Orgasm) ئەمیش دوو بەشە:

أ- گرژبوونی گونەکان و پرۆستات، کە لەم قۆناغەدا کەسەکە هەست دەکات کە ئاو هاتنەوەی نزیك بووەتەوە ، ناتوانێ خۆی لێ بپارێزێت.

ب- ڕژاندنی تۆواو .هەست کردن بە جۆرێکی تر لە خۆشی.

٤- پوکانەوە : (Resolution): بریتی یە لە گەڕانەوەی تاك بۆ باری پێش ئەم سێ قۆناغە کە ماوەی (١٠-١٥) خولەکی دەوێت و کەسەکە بە قۆناغێکدا تێدەپەڕێت کە پێی دەڵێن ماوەی وەڵام نەدانەوەی ووروژێنەکان (Refractory period) ئەو ماوەیە یە کە تێیدا تاك ناتوانێ کاری سێکسی دووبارە بکاتەوە. ئەمەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و لە هەمان کەسدا لە ماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی تر و لە تەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی ترجیاوازی هەیە،کە دەشێ چەند کاژێرێ بخایەنێ یان چەند ڕۆژێ.

• لای مێ:

١- ووروژاندن : (Excitement): لای مێ ینە بریتی یە لەو قۆناغەی چەند چرکەیەکی دەوێت (٥-١٥) چرکە بۆ تەڕ بوونی زێ - کێلەك (فەجاینا) و دەشێ چەند خولەکێ تاچەند کاتژمێرێ بخایەنێ . گۆڕانکاری لاشەی هاوشێوەی نێرینەیە.

٢- گرد : (Plateau): بەردەوام بوونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ فراوان بوون و بەرزبوونەوەی زێ – کێلەك (فەجاینا) (بەشی ٢/٣ ی ناوەوەی) بەرەو منداڵدان ، منداڵدانیش کە لە باری ئاساییدا بەسەر میزەڵدانەدا چەماوەتەوە بەرەو دواوە ڕاست دەبێتەوە. •

٣- لوتکە : (Orgasm) : لەم قۆناغەدا مێینە هەست بە چێژێکی تەواوەتی دەکات لە کاری سێکسی و هاوشێوەی چێژی نێرینە بەلام لە مێینەدا ڕژانی تۆی لەگەڵدا نیەو چاوەڕوان ناکرێت کەی ڕوو ئەدات و هەندێك جار مێینە لە قۆناغی گردەوە دەچێتە قۆناغی پوکانەوە (Resolution) بە بێ ئەوەی بە قۆناغی ئۆرگازم تێپەڕێت. لەم قۆناغەدا هەردوو دەرچەی کۆم و میز تەسك دەبنەوە.

٤- پوکانەوە : (Resolution): ئەم ماوەیە زۆر کورتەو مێ ینە یەکسەر

دەتوانێت جارێکی تر کاری سێکسی بکات ،بۆیە ماوەی (Refractory Period) لە مێینە زۆر کورتەو هەندێ جار لە کورتیدا نا پێوڕێت.

•

لادانە سێکسی یەکان

(Sexual deviation)

پێناسـە و جۆرەکـانی لادانـە سێکـسی یـەکان گـەلێ زۆرە، زۆرجـار ئـەوەی لەکۆمەڵگەیەکـدا بـەلادانی سێکـسی دادەنرێـت دەشـێ لەکۆمەڵگەیـەکی تـردا بـەلادان دانـەنرێت تەنانـەت لەهـەمان کۆمەڵگـەدا ئـەوەی تـا دوێنـێ بـەلادان دانـەنرا ڕەنگـە ئـەمرۆ لادان نـەبێ و ئـەوەی لەبارودۆخێکـدا بـەلادان دادەنرێـت لـەبارودۆخێکی تـردا بـەلادان دانانرێـت ، نـەك تـەنها کۆمەڵگـە بـەڵکو هەڵوێـستی یاسـاش بـە پێ ی کـات و شـوێن دەگـۆڕێ بەرامبـەر بەلادانـەکان بـەڵکو هەنـدێ جـار هەڵوێـستی ئـاینیش دەگـۆڕێ بەرامبـەر بەهەنـدێ لادانـی سێکـسی بەتایبـەتی کەلادانەکـە لـەنێوان دوولادانـدا بێـت و تاك کەمترین زیانیان پەیرەو بکات.

ئـەوەی لێـرە باسـی لێـوە دەکـەین بۆچـوونی کۆمەڵگـەی خۆمانـە پاڵپـشت بـە بۆچـوونی ئـایینی ئیـسلام هەرپەیوەنـدی یـەکی جنـسی لـەدەرەوەی سـنووری ژن و مێـردا بکرێـت بـەلادان دادەنرێـت و تەنانـەت هەنـدێ لە پەیوەنـدی یـە سێکـسی یـەکان لـەنێوان ژن و مێردا گەر پێچەوانەی ڕێنماییەکانی ئیسلام بێت بەلادان دادەنرێت.

پەرتوکـە زانـستیەکانی ڕۆژئـاوا هـەر ماوەیـەك یـەکێك لـە لادانـەکان لادەبـەن لەبـەر هۆیـەك یـان هۆیـەکی تـر بۆیـە هەنـدێ لادان کـە لێـرەدا باسـم کـردووە لـە پەرتوکـە نوێکانـدا بـەلادان ناونابرێـت بـەڵام وەك پێوەرێـك هـەرکاتێك زانـست و ئـایین هـاوڕابوون هـەردووکیان ڕاسـتن گـەر بۆچـونەکانیان پێـچەوانە بـوو بێگومـان ئـایین ڕاسـتەو زانـست دەبـێ بـە خۆیـدا بـچێتەوە ، چـونکە وەك هـەمووومان دەزانـین زاسـت ناوبـەناو دەگـۆڕێ هەنـدێ لـە ڕاسـتیەکانی سـەدەی پێـشوو ئـەمرۆ زانـست بـەدرۆی دەخاتـەوە بێگومـان ئـەوەی ئـەمرۆش ڕاسـتە دەشـێ سـبەینێ بانگەشـە بـۆ پێـچەوانەکەی بکرێ.

هۆی لادانە سێکسی یەکان :

لەڕاسـتی دا کۆمـەڵێکی زۆر هۆکـار هـەن هانـدەرو پاڵنـەری لادانـە سێکـسی یـەکانن و زیـاتر لـە تیۆرێـك هەیـە کـە ئـەم حاڵەتـە ڕوون دەکاتـەوە و دەشـێ هەنـدێ تیـۆر بـۆ لادانێکی سێکسی گونجاو بێت بۆ لادانێکی تر ڕاست نەبێ .

گرنگترین هۆکارەکان بریتی یە لە :

١- ڕازی کردنـی سێکـسی : بـە پێ ی ئـەم بۆچـوونە بـەهۆی دەسـت نەکـەوتنی ڕێگـەی سێکـسی دروسـت بـۆ بـەتاڵ کردنـەوەی توانـای سێکـسی تـاك ناچـار دەبێـت لەگـەڵ

منـــدالْ , پـــیر یـــان ئـــاژەڵ یـــان هاوڕەگـــەزی خـــۆی (Homosexuality) ســـێکس بکـــات یـــان پـــەنا دەباتـــە بـــەر سێکـــسی قەدەغـــە کـــراو (Taboo) ئەمانـــە زوربەیان پاش دروست کردنی خێزان واز لەم خووە دێنن .

٢- دۆزینـــەوە و شـــێواز گـــۆڕین : بـــە پێی ئـــەم بۆچـــوونە لایـــەنی تێـــر کردنـــی چـــێژی سێکـــسی زاڵ دەبێـــت بەســـەر لایـــەنی ئامـــانجی زۆر بوونـــدا و ئـــەو کەســـە بـــۆ تێـــر کردنـــی چـــێژی خـــۆی و وەرگرتنـــی چـــێژێکی زیـــاتر پەنادەباتـــە بـــەر زیـــاتر لەرێگەیـــەك بـــۆ کـــاری سێکـــسی. هـــەوڵ دەدات بەهـــەر رێگەیـــەك بێـــت برێکـــی زیـــاتر لە چێژ وەرگرێت گەر زیانی بۆ هاوەڵی سێکسی یان بۆ خۆی هەبێت.

٣- وەســـتانی گەشـــەی سێکـــسی : ئەمـــە بۆچـــوونی فرۆیـــدە ســـەبارەت بـــەلادانی سێکـــسی کـــەوای بـــۆ دەچـــێت بریتـــی بێـــت لەوەســـتانی گەشـــەی سێکـــسی لـــە خاڵێکی دیـــاری کـــراودا یـــان دەشـــێ بگەرێتـــەوە بـــۆ قۆنـــاغێکی پێـــشووتری گەشـــەی سێکـــسی و لـــەو قۆناغـــەدا ئـــۆقرەبگرێ ,لەبەرئـــەوەی منـــدالآن لـــە زیـــاتر لـــە سەرچـــاوەیەکەوە چـــێژی سێکـــسی وەردەگـــرن دەشـــێ یـــەکێك لـــەو سەرچـــاوانە بـــەلادان دابنرێـــت بـــەلای ئێمەوە.

هـــەروەها (فرانـــك بیـــتش) دەڵـــێ (سێکـــسی سرووشـــتی لـــەنێوان دووکەســـدا روونـــەدات کـــە هـــەردووکیان چـــێژ وەردەگـــرن بـــەڵام لـــە لادانـــدا تـــەنها یـــەکێکیان چـــێژ وەردەگرێـــت .) لەڕاســـتی دا ئـــەم پێناســـەیەی (فرانـــك بیـــتش) کـــە زیـــاتر لـــە سەرچـــاوەیەکی ئـــەوروپی پـــەنای دەبەنـــە بـــەر لـــەرووی زانـــستی و کۆمەڵایـــەتی یـــەوە هەڵەیـــەکی گـــەورەی تێدایـــە ئـــەویش لـــەو روانگەیـــەی زۆر جـــار دەشـــێ دووکـــەس کە پێکـــەوە ســـێکس دەکـــەن هەســـت بەچـــێژێکی زۆر بکـــەن و کارەکەشـــیان لادان بێـــت وەکـــو (مـــێ بـــازی – ســـحاقیە-ســـافیزم) کە لەنێوان دوومێ دەکرێت یان (نێر بازی (لواتە) (Homosexuality).

یـــان کاتێـــك تـــاك کـــاری سێکـــسی لەگـــەڵ ئاژەڵـــدا دەکـــات چ بەڵگەیـــەك هەیـــە کـــە ئـــەو ئاژەڵـــە ئـــەم بـــارەی پێناخۆشـــە (گـــەر پێـــی خـــۆش بـــێ کەواتـــە کـــارێکی دروســـتە بـــە پێ پێناسەکەی بیتش).

یـــان کاتێـــك کەســـێکی بەتەمـــەن لەگـــەڵ منداڵێکـــدا کـــاری ســـێکی دەکـــات مەرجـــە هەمیشە منداڵەکە پێی ناخۆش بێت.

٤- رق و کینـــە بەرامبـــەر بەکۆمـــەڵ : بـــە پێی ئـــەم بۆچـــوونەیان تاکەکـــە رقـــی لـــە ســـستمی کۆمەڵایـــەتی یـــە یـــان ســـستمی سیاســـی یـــان هـــەر بـــارودۆخێکی تربێـــت ,هەڵدەســـتێت بـــەگۆڕینی جـــۆری تۆڵەکردنەوەکـــەی لـــەو ســـستمانە بـــە ناڕاســـتەی لادانـــی سێکـــسی و لێـــدان لەبنـــەماکانی کۆمەڵایـــەتی و سیاســـی و دەســـتەڵاتداری

بەبێ ئەوەی بەرەنگاری یەکی ڕاستەوخۆی کۆمەڵ بکات .

جۆرەکانی لادانی سێکسی :

١- لادان لەئامانجی سێکس.

أ- خـۆ ڕووت کـەرەوە (Exhibition): ئـەو کەسـەی ئـەم لادانـەی هەیـە هـەوڵ دەدات ئەندامـەکانی سێکـسی خـۆی بەتایبـەتی ئەندامـەکانی زاووزێ پیـشانی کەسـانی نـامۆ بـدات بـە تایبـەتی لـە ڕەگـەزی بەرامبـەر .ئـەم حاڵەتـە لـە نێـردا زیـاترە وەك لـەمێ ، دەبـێ لایـەنی کـەم مـاوەی شـەش مـانگ بخایـەنێ و ئـەم حاڵەتـە چـەند جـارێ دووبـارە دەبێتـەوە تـاك ناتوانێـت بەسـەریدا زاڵ بێـت واتـە بەدەسـت خـۆی نیـە و هەنـدێجار لـە هـەمان شـوێندا نـاوی خـۆی دێنێتـەوە ، پاشـان هەسـت بـە تـاوان دەکـات و لۆمـەی خـۆی دەکـات لەسـەر ئـەو کـارە بـەڵام جـارێکی تـر دەگەڕێتەوە سەر هەمان ڕەفتار.

کەسـایەتی ئـەم تاکانـە بـەوە جیادەکرێتـەوە کـە سـادی ماسـکیزمێ لـەکاتی بەجێهێـشتنی کاریگـەری ڕەفتارەکـەی لەسـەر قوربانیەکـە چـێژی سـادیزمی خـۆی پـێ تێردەکات و پاشان لە لۆمەکردنی خۆی چێژی ماسکیزمی تێردەکات.

لـە یـەکێك لـە توێژینـەوەکان سـەبارەت بـە شـوێنی خۆرووتکردنـەوە ئامـاژە بـەوە دەدات لـە ٣٠٪ یـان لەبـەردەم خوێندنگـەی کـچان و گۆرەپانەکانـدا خۆرووتدەکەنەوە، لـە ١٣٪ یـان لـە نـاو باڵەخانـە گـشتییەکاندا، لـە ١٠٪ لـە ڕێـی پە نجەرەوە، لە ٤٧٪ یان لە شەقامە قەرەباڵغەکاندا.

زیـاتر لـە هۆکارێـك هەیـە وا لـەتاك دەکـات ئـەم لادانـەی هـەبێت وەکـو گرانـی خۆگونجانـدن لەگـەڵ ڕەگەزەکـەی تـرداو ترسـان لـە نـەتوانینی کردنـی کـاری جنـسی و هەنـدێ حاڵـەتی کۆمپەڵـسیڤ (Compulsive-Behavior) و یـان دوای خواردنـەوەی برێکـی زۆر لەمـەی یـان لـە بەساڵاچـواندا کـە تووشـی لەبیرچـوونەوە دەبـن (Dementia) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

وەك ووتمـان ئـەم حاڵەتـە لـە مێـدا دەگمەنـە و ئـەوەی کـە ئافرەتـان خۆیـان ڕووتدەکەنـەوە بەشـێك لـە جەسـتەیان دەردەخـەن ناچـێتە قـاڵبی ئـەم حاڵەتـەوە چـونکە زۆر دەگمەنە ئافرەتێك بە تەواوی خۆی ڕووتکاتەوە بۆ وەرگرتنی چێژی سێکسی.

ب- فتـشیزم (Fetishism): هـەوڵ ئـەدات لـەڕێ ی پەیـداکردنی شـتێکی ڕەگەزەکـەی تـرەوە ئـارەزووی سێکـسی خـۆی تێربکـات , ئـەم حاڵەتـە زیـاتر لـەنێردا هەیـە ,هـەوڵ دەدات شـتێکی ڕەگـەزی مـێ بێنـە وەکـو (پـێڵاو ,تەوقـە ,دەستکێش، پۆشـاکی ژێـرەوەی مێینـە ,چـەند تاڵێـك قـژ....) دابـین بکـات لای

خۆی هەڵی گرێت بە پێچەوانەشەوە بۆ ڕەگەزی مێ ینە.

ج- ڤیـــۆریزم (Voyeurism): لـــەم بـــارەدا کەســـەکە چـــێژ لـــەوە وەردەگرێـــت ســـەیری کەســـانی تـــر بکـــات لـــە کاتێکـــدا خـــەریکی کـــاری سێکـــسین یـــان تەنانـــەت خـــەریکن خۆیان ڕووت دەکەنەوە.

هەنـــدێك بـــۆ بەدەســـت هێنـــانی ئـــەم مەبەســـتە دەچـــێتە ســـەر دیـــواری مـــاڵان بـــۆ تێـــروانین یـــان لـــە دوکانەکەیـــدا ، کۆگاکەیـــدا لـــە شـــوێنی پۆشـــاك تاقیکردنـــەوەدا کامێرای تایبەت دادەنێت بۆ سەیرکردنی ئەوانەی لەوێ خۆیان دەگۆڕن.

ئـــەم حاڵەتـــە لـــە ڕۆژگـــاری ئـــەمڕۆدا کەمـــە بـــەهۆی بـــوونی هۆکـــاری تـــرەوە کـــە تـــاك دەتوانێـــت هـــەمان مەبەســـت بپێکێـــت. ســـەیرکردنی فیلمـــی سێکـــسی و دیمـــەنی سێکـــسی کەناڵـــە ئاسمـــانی یـــەکان و وێنـــەی ئـــافرەتی بـــێ پۆشـــاك و گـــەلێ دیمـــەنی تـــر لـــە زۆربـــەی تاکـــەکانی کۆمەڵـــدا هەیـــە بـــەڵام ناچـــێتە قـــاڵبی ئـــەم لادانـــەوە مەگـــەر تـــاك بـــۆ مـــاوەی لایـــەنی کـــەم شـــەش مـــانگ لەســـەر ئـــەم کـــارەی بـــەردەوام بێـــت و ئـــەم تێروانینـــەی لـــە کـــاری سێکـــسی دروســـت پـــێ باشـــتر و بـــە چـــێژتر بێـــت.ئەمـــە بـــە پێی بۆچـــوونی زانـــستی بـــەڵام ڕەنگە کۆمەڵگە و ئایین ڕای تریان هەبێت!.

د- لێکـــچواندنی سێکـــسی (Transvestism): لەبـــەرکردنی پۆشـــاکی ڕەگەزەکـــەی تـــر بەتایبـــەتی لـــەکاتی سێکـــسدا تـــاك چـــێژ لـــەوە وەردەگرێـــت کـــە پۆشـــاکی ڕەگەزەکـــەی تـــری لەبـــەردا بێـــت بـــە تایبـــەتی پۆشـــاکی ژێـــرەوە دیمـــەنی ئـــەم کـــارە لـــەناو کۆمەڵگـــە ئـــەورووپی یـــەکان و تەنانـــەت لـــەلای خۆشمـــان حاڵـــەتێکی نامۆنیە.

دیمـــەنی کـــوڕانی ملوانکـــە لـــەمل و بـــازن لەدەســـت و کـــچانی خـــاوەنی جـــۆرە پۆشـــاکی نێرینـــە لەســـەرجەم دام و دەزگـــاو شـــەقامەکاندا داخێکـــی حاشـــا هەڵنـــەگرە. بـــەڵام ناچـــێتە ڕیـــزی ئـــەم لادانـــەوە گـــەر تـــەنها بـــۆ ســـەرنج ڕاکێـــشان بێـــت یـــان پڕکردنـــەوەی بۆشـــاییەك بێـــت لـــە ژیانـــدا.بـــەڵام لـــەرووی ئاینیـــەوە نەعلـــەت لـــەو نێرینانـــە کـــراوە کـــە خۆیـــان دەشـــوبهێنن بـــە مـــێ و ئـــەو مێینانـــەش کـــەخۆیان دەشـــوبهێنن بـــە نێـــر ، دیـــارە ئـــەو شوبهاندنەش لە ڕێی پۆشاك و خشل و قژەوە دەبێت.

ھ- فرۆتیـــۆریزم (Frotteurism): ئـــەم حاڵەتـــە زیـــاتر لەنێرینـــەدا هەیـــە و هەســـت بەچـــێژی جنـــسی دەکـــات بـــەوەی بەرکـــەوتنی هـــەبێت لەگـــەڵ ڕەگەزەکـــەی تـــر دەســـت بـــدات لـــە دەســـتیەوە یـــان شـــان کێـــشان بەشـــانی مـــێ ینـــەدا یـــان دەســـت دان لەهەرشوێنێکی تری ڕەگەزی مێ لەناو پاسدا یان لە بازاڕو سینەمادا.

دیمـــەنی ئـــەم لادانـــە لەکۆمەڵگـــەی داخـــراودا زۆرە و لای خۆمـــان هێنـــدە دەبینـــی

لاوێـــك لـــەبازاڕدا چـــەند كـــەس لێـــی دەدەن ، پـــۆلیس دەیگـــرێ چـــونكە قـــسەی بەكـــچێ ووتووە یان كارێكی لەوانەی سەرمومی كردووە.

ئـــەم حاڵەتـــە دەبـــێ لایـــەنی كـــەم شـــەش مـــانگ بـــەردەوام بێـــت و كەســـی قوربـــانی دیـــاری نـــەكراومو تـــاك بـــەهۆی ئـــەم ڕەفتارەیـــەوە توشـــی گرفتـــی كۆمەڵایـــەتی و یاســـایی دەبێت، سەرەڕای ئەوەش بەردەوامی هەیە لە كارەكەیدا.

٢- لادان لەهەڵبـــژاردنی هاوســـەری سێكـــسی : لـــەم جـــۆرەدا تـــاك هـــاوەڵێكی نائاســـایی هەڵدەبـــژێرێت بـــۆ كـــاری سێكـــسی كـــە نـــەگونجاوە لـــەڕوور تەمـــەن یـــان ڕەگـــەز یـــان تەنانـــەت لـــە جنـــسی مـــرۆڤ نیـــە هەنـــدێجار تەنانـــەت بێگیانـــە .گـــرنگترین جۆرەكانی ئەم لادانە :

أ- ئـــارەزووی منـــداڵ (Pedophilia): لـــەم بـــارەدا كەســـەكە زیـــاتر نێـــرە ,هاوســـەری سێكـــسی خـــۆی دیـــاری دەكـــات كەمنـــداڵێكی هاوڕەگـــەز یـــان ڕەگـــەزی پێـــچەوانەیە، كاری سێكسی لەگەڵدا دەكات.

گـــەر قوربانیەكـــە نێرینـــە بێـــت لـــە پـــشتەوە جووتبـــونی لەگەڵـــدا دەكـــات و گـــەر مێینـــە بێـــت لـــە پێـــشەوە ، مـــەرج نیـــە هـــەموو جـــارێ جووتبـــونی تـــەواوەتی بكـــات دەشـــێ بـــە برێـــك كـــاری دەســـتبازی واز لـــە قوربانیەكـــە بـــێنێ بـــە زیـــانێكی جەســـتەیی كـــەم و دەرونێكـــی پـــڕ ترس و داروخاو قوربانیەكە بەجێ بهێڵێت.

ئەوانـــەی زیـــاتر ئـــەم كارانـــە دەكـــەن لـــەو نێوەندانـــەن كـــە منـــداڵ لـــە گەڵیانـــدا كـــار دەكـــات وەكـــو كۆگاكـــان و پێـــشانگاكانی چـــاككردن و دوكـــانی دارتاشـــی و هەنـــدێ لـــە كارگـــەكان و چێـــشتخانەكان و ..... هتـــد بـــەكورتی ئـــەو ناوەندانـــەی گـــەورەو بـــچوك بـــۆ ماوەیـــەكی زۆر پێكـــەوە دەمێننـــەوە و گـــەورە لـــەو ناوەنـــدەدا بەرپرســـە و بـــژێوی ژیـــانی منـــداڵ لـــە دەســـت ئـــەو كەســـەیە، بـــەڵام ئەمـــە مانـــای ئـــەوە نیـــە لـــەدەرەوەی ئـــەو ناوەندانـــە روونـــادات هـــەروەها مانـــای ئـــەوەش نیـــە لەســـەرجەم ئـــەو ناوەندانـــەدا روودەدات بـــەڵكو لەو ناوەندانەدا زیاترە لە شوێنەكانی تر.

پێویـــستە ئـــەم حاڵەتـــە لـــە حاڵـــەتی نێربـــازی (لواتـــە) و فڕانـــدن جیابكرێتـــەوە بـــەوەی تـــاك لـــەم بـــارەدا كـــاری جنـــسی لەگـــەڵ نێـــر و مـــێ دەكـــات نـــەك تـــەنها لەگـــەڵ نێـــر هـــەروەها تـــاك زیـــاتر شـــێوازی فریـــودان و پاداشـــت دانـــەوە بـــەكاردێنێت وەك لـــە توندوتیژی و برینداركردن.

هـــۆی ئەمـــەش دەشـــێ وەســـتانی گەشـــەی سێكـــسی بێـــت لەیـــەكێك لەقۆناغـــەكانی منـــداڵی دا یـــان دەشـــێ تـــاك لـــەكاری سێكـــسی ڕاســـتەقینە بترســـێ لەگـــەڵ هاوتەمـــەنی خـــۆی دا.

ب- ئـــارەزووی پـــیر (پیربـــازی) (Gerontophilia): لێـــردا کەســـەکە کـــاری سێکـــسی لەگـــەڵ بەساڵاچـــواندا دەکـــات هاوڕەگـــەز یـــان ڕەگـــەزی پێـــچەوانە. زۆرجـــار ئـــەم کەســـانە لـــە کاتێکـــدا لـــەدایکبوون کـــە باوانیـــان تەمـــەنیان زۆرە واتـــە کاتێـــک کوڕێـــک لـــە دایـــک دەبێـــت و تەمـــەنی دایکـــی لەســـەرو چـــل ساڵیەوەیە دەشـــێ لـــە ئاینـــدەدا حـــەز لـــە یـــەکێک بکـــات هـــاو تەمـــەنی دایکـــی بێـــت ، هـــەمان گریمانـــە بـــۆ کچیش ڕاستە بە پێی تیۆری شیکارە دەرونی.

ج- مـــردوو بـــازی (Necrophilia): هەنـــدێجار ئـــارەزووە سێکـــسیەکانی تـــاک تـــەنها بە زیندوەکانەوە ناوەستێ بەڵکو دەستدرێژی دەکاتە سەر تاکی مردوو.

لـــەم جـــۆرە لادانـــەدا کەســـەکە لەگـــەڵ لاشـــەی مـــردوودا کـــاری سێکـــسی دەکـــات ،هاوڕەگـــەز یـــان ڕەگـــەزی پێـــچەوانە و هەرتەمـــەنێ منـــداڵ یـــان لاو یـــان پـــیر بێـــت. گـــرنگ ئەوەیە حەزی جنسی خۆی تێربکات.

ئـــەم حاڵەتـــە لەوانـــەدا زیـــاترە کـــە گـــۆر هەڵکـــەنن یـــان نەخۆشـــیان هەیـــە بـــەردەوام لـــە چـــوار دەوری گۆڕســـتانەکان دەگـــەڕێن یـــان لـــە گۆڤـــارو ڕۆژنامـــەو تەلەفزیۆنـــدا زۆر بایـــەخ بـــە هـــەواڵی مردووەکـــان دەدەن بـــە تایبـــەتی مردنـــی مێینـــە ، ئـــەم حاڵەتـــە ڕەنگـــە گەشـــە بکـــات و وا لـــە تـــاک بکـــات حـــەز لـــە مـــردوو بکـــات پـــاش مردنـــی کەسێک کاتێـــک کەســـوکاری گۆڕســـتان بـــە جـــێ دێلـــن دەچـــێت مردوەکـــە لـــە گـــۆر دەردێنێـــت و دەســـتدرێژی دەکاتـــە ســـەری، ڕەنگـــە تـــەنها لـــە تەنیـــشتی پـــاڵ بکـــەوێت دەشـــێ کـــاری سێکـــسی تـــەواوی لەگەڵـــدا بکـــات و پاشـــان بیخاتـــەوە نـــاو گۆڕەکـــەی. هەنـــدێجار ئـــەو کەســـە لـــە مەیتخانەکانـــدا کـــار دەکـــات و ئـــەو لاشـــانەی خاوەنیـــان نیـــە و ماوەیـــەکی زۆر لـــەوێ دەمێننـــەوە جـــۆرە ســـۆزداریەک دروســـت دەبـــێ و هـــەوڵ دەدات پەیوەنـــدی سێکـــسی لەگـــەڵ ئـــەو لاشـــەیەدا بکـــات جـــا بـــۆ خۆبەتالکردنـــەوە بێـــت یـــان بـــەهۆی لاوازی سێکـــسی بێـــت و نـــەتوانێت ئـــەو کـــارە لەگـــەڵ زیندودا بکات.

لـــە هەنـــدێ حاڵەتـــدا تـــاک هەڵدەســـتێ بـــە فڕانـــدنی قوربانیەکـــەو پـــاش کوشـــتنی دەیـــشارێتەوە و نایـــەڵێت لاشـــەکەی تێـــک بـــچێت و نـــاو بـــەناو کـــاری سێکـــسی لەگەڵـــدا دەکـــات. بـــونی ئـــەم حاڵەتـــەش شـــتێکی زۆر نـــامۆ نیـــە لێـــرەو لـــەوێ کـــەم تـــا زۆر هـــەواڵی ئـــەو کەسانە دەبیسترێ.

د- ئـــاژەڵ بـــازی (Zoophilia): لێـــرەدا کەســـەکە (بـــەزۆری نێـــرە) لـــەبری مـــرۆڤ کـــاری سێکـــسی لەگـــەڵ ئاژەڵـــدا دەکـــات ئەمـــەش لـــە لادێ دا زیـــاترە وەک لەشـــار بـــەهۆی ئاســـانی دەســـت کـــەوتنی ئـــاژەڵ و بـــوونی شـــوێن بـــۆ کردنـــی ئـــەم کـــارە .هـــۆی ئـــەم لادانـــەش دەشـــێ کەســـەکە نەیـــەوێ توانـــانی سێکـــسی خـــۆی بـــۆ خـــەڵکی دەربخـــات

یان بەهۆی بوونی ناتەواوی لەکۆئەندامی زاووزێ دا یان دەشێ بێزاریەك بێ لەمرۆڤ و مرۆڤایەتی و گەڕان بەدوای جیهانێکی تردا کەجیهانی ئاژەڵەو دەشێ هەندێ جار بۆ بەتاڵ کردنەوەی ئارەزووی جنسی بێت.

ئەو ئاژەلانەی بەکاردەهێنرێن بۆ ئەم مەبەستە زیاتر سەگ و گوێ درێژ و مەیمون بەڵام مریشك و مراویش لەدەست ئەم جۆرە مرۆڤ رزگاریان نەبووە. بە پێی توێژینەوەکانی کینزی نزیکەی لە ١٤٪-١٦٪ خوێندکارانی ئامادەیی لە لادێکاندا ئەم کارە دەکەن.

٣- لادان لەناسنامەی سێکسی (Transexuality): ئەم زاراوەیە لەساڵی (١٩٤٩) لەلایەن (کولدویل) بەکارهێنرا و لە پە نجاکاندا (جورج جورجنس) ناوی خۆی گۆڕی بە (کریستین جورجیس) پاش وەگرتنی هۆرمۆن و چارەسەری نەشتەرگەری .

لەهەشتاکاندا حاڵەتێکی هاوشێوە لەعێراق دا کرا کەخوێندکارێکی ناوەندی کچان ئارەزووی سێکسی نێرینەی هەبوو پاش چارەسەری ناسنامەی سێکسی کرا بە نێر .

لەسویسرادا لەهەر (٣٧,٠٠٠ نێر یەکێکیان ئەم لادانەیان هەیەو لە هەر (١٠٣,٠٠٠ مێ یەکێکیان ئەم حاڵەتەیان هەیە) ،ئەویش بریتی یە لەوەی کەنێر واهەست دەکات ناسنامەی سێکسی بریتی یەلە مێ و مێینەش بە پێچەوانەوە خۆی بەنێر دەزانێ .زۆربەی ئەم کەسانە داوای گۆڕینی لاشەیی دەکەن تاکو لاشەیان هاوشێوەی ناسنامەسێکسی یەکەیان بێت .

لەمێ ینەدا بەبڕینی مەمك و لابردنی هێلکەدان و منداڵدان و دروست کردنی چوکی دەستکرد لەرووی لاشەیی یەوە دەگۆڕێت بۆ نێر. لەنێردا بە پێدانی هۆرمۆنی ژنانە بۆ یەك ساڵ و لابردنی گونەکان و بڕنی چووك و دروست کردنی دامێن لەرووی لاشەیی یەوە دەگۆڕێت بۆ مێ.

٤- چەند لادانێکی سێکسی تر :

أ- سادیزم (Sadism): ووشەی سادیزم لەناوی نووسەر (مارکیز ئەلفۆنس دوسبر) (دوساد) (Marqius De Sade) کەلەساڵی (١٧٤٠-١٨١٤) دا ژیاوە ، لەنووسینەکانیدا باسی توندوتیژی دەکرد لەکاتی جنس دا بەتایبەتی لەرۆمانی جوستین و جولێت .

ئەم نووسەرە زۆر ڕقی لەدایکی بووە بۆیە لەرۆمانەکانی دا هەوڵی داوە تۆڵە لەسەر جەم مێینەکان بکاتەوە . ئەم نووسەرە لەرووی دەروونی یەوە تەواو نەبووە و

لە کۆتای تەمەنی دا لە نەخۆشخانەی دەروونی ماوەتەوە تاکو مردن .

مەبەست لەم جۆرە لادانە ئەوەیە کەئەو کەسە لەکاتی سێکس دا بەئازاردانی هاوسەری سێکسی ئارەزووی سێکسی تێردەبێت .جا بەهۆی گازگرتن یان لێدان یان......هەرشێوازێکی تر کەئازار بەهاوسەری سێکسی بگەیەنێ .

ب- ماسۆکیزم (Masochism) ماشۆشیزم: ووشەی (ماسۆکیزم) دەگەرێتەوە بۆ ناوی نووسەری نەمساوی (لیبولد زاخر ماسۆك) (Leopold Zacher Masoch) کە یەکەم جار لەلایەن زانای بواری سێکس (کرافت ئیبینج) (Kraft Ebing) کە لەماوەی نێوان سالانی (١٨٣٦-١٨٩٥) دا ژیاوە ، لەیەکێك لەنووسینەکانی دا باس لە پەیوەندی سێکسی نێوان ئامۆژنی و کەسانی تر دەکات ئەم لەو کاتانەدا لەناو دۆلابی ژوورەکەدا خۆی حەشار داوە سەیری کردوون پاشان لێدانی خواردووە لەسەر ئەم کارەی .

مەبەست لەم جۆرە لادانە ئەوەیە کەتاك لەکاتی کاری سێکسی دا تاکو ئازار نەدرێت هەست بەتێر بوونی ئارەزووی سێکسی ناکات .بەزۆری نێرینە حالەتی سادیزمی هەیەو مێینە حالەتی ماسۆشی هەیەو دەشێ هۆی ئەمە بگەرێتەوە بۆ ئەوەی کەمێ ینە هەر لەسەرەتای کاری سێکسی یەوە لەسەر ئازاردان رادەهێنرێت بەهۆری سووری مانگانەو درانی پەردەی کچێنی و بوونی لەخورارەوە بەرامبەر بەوە نێر لەسەر بوونی لەسەرەوە و بەکارهێنانی هێز بۆکردنی ئەم کارە رادەهێنرێت ...

ج- سادۆماسۆشیزم (Sadomasochism): لەم بارەدا کەسەکە هەردوو حالەتەکەی هەیە لەلایەکەوە چێژ لەوە وەردەگرێ کەئازاری هاوسەری سێکسی بدات و لەلایەکی ترەوە چێژ لەوەش وەردەگرێت کەئازار بدرێ لەلایەن هاوسەری سێکسی یەوە .

د- هاو سێکسی (هاوجنس بازی) (Homosexuality): ئەم زاراوەیە بۆ یەکەم جار لەلایەن زانای سویسری (بنکرد) (Benkert) لەسالی (١٨٦٩) بەکار هێنرا، لەکۆتایی سەدەی (١٩) بەئینگلیزی لەلایەن (هافلوك ئەلیس) بەکارهێنرا .

بەلام ئەم جۆرە لادانە زۆر کۆنەو لەسەرجەم شارستانی یەتەکانی مرۆڤایەتی دا بەدرێژایی مێژوو هەبووە .

ە- نێربازی (لواتە) (Male homosexuality): بریتی یە لە پەیوەندی سێکسی نێوان دوو نێر (کردنی کاری سێکسی لەرێی کۆمەوە) ئەم لادانە زۆر زۆرەو لە شارستانی یەکۆنەکانی یۆنانی و بابلی و کلدانی و......هەبووە .

هەنــدی کۆمەڵگــە هــەن زۆر ئاســایی یــە پیــاو شــوو بکــات بــە پیاو لــە هەنــدێ کۆمەڵگــەدا پلەیــەکی کۆمەڵایــەتی بــەرزیان هەیــە . لەهندســتان بــەو پیاوانــەدەڵێن (برادخــی) و لەچــین پێیــان دەڵــێن (شمانــا) و لــەتیرەی (ســوان) (Siwan) لەئــەفریقا ئەوانــەی وانــین بەچــاوێکی ســەیر ســەیریان دەکــەن تــیرەی (ئەرانــدا) (Aranda) لەئوســترالیا زۆر ئاســایی یــە پیــاو پیاوێــك بکاتــە هــاوەڵی خــۆی تــاکو ژن دێنێ .

لەهەنــدێ کۆمەڵگــەی نــوێ دا بەتایبــەت ئــەمریکا لــەدادگا لێــك مــارە دەکــرێن و کاریگــەری بەرچــاوی هــەبووە لەهەڵبــژاردنی ســەرۆکی ئــەمریکادا . لــەم دواییانــەدا لــە هەندێ وولاتی ئەوروپا و ئەمەریکادا لە کەنیسە لێك مارە دەکران.

بــەڵام هەرچــۆنێ و هەرچــەنێ بێــت رێــژەی ئــەو کەســانەی ئــەم کارەدەکــەن ,هەربــەلادان دادەنرێــت و کــارێکی قێزەوونــە لــەلای زۆربــەی کۆمەڵگــەکان و تاکــەکانی کۆمەڵ .

ئــەم لادانــە زیــاتر لــەو ناوەندانــەدا هەیــە کــە نێــر بەتــەنیا دەژی وەکــو ســەربازگەکان و بەندیخانــەکان و... ئەمــە پــێی دەوتــرێ (لواتــەی گــەورە) بــەڵام لادانێکــی تــر هەیــە کــە نێــر لەگــەڵ مــێ دا لەکۆمــەوە کــاری سێکــسی دەکــات کــە پێ دەڵــێن (لواتەی بچووك) ئەمە هاوسێکسی نی یە بەڵام هەربەلادان دادەنرێت .

لێــرەدا راســتیەك هەیــە دەبــێ بیــزانین بــەهۆی زۆری رێــژەی ئــەوانی ئــەم کــارە دەکــەن یــان چــێژ لــەم شــێوازی سێکــسە وەردەگــرن لــە سەرچــاوە زانــستیەکاندا مــانوەڵی پــۆلێن کــردن و دەستنیــشانکردنی نەخۆشــیە دەرونیــەکان چــاپی چــوارەم کەلــە ئەمــەریکادا بــەکاردەهێنرێ و پــۆلێن کردنــی جیهــانی بــۆ نەخۆشــی چــاپی دەیــەم کــە لــە زۆربــەی ئــەوروپا و جیهانــدا پــەیرەو دەکــرێ نێربــازی و مێبــازی بــە لادان دانــانن و لــەریزی لادانەکانــدا لابــراوە ، مــن لێــرەدا باســم کــردووە لــەو روانگەیــەی مــەرج نیــە هــەر شــتێ لــەو دوو کیــشوەرەوە بــاس کــرا ئێمــە یەکــسەر بلــێین راســتە چــونکە ئــەم بابەتــە وەك بابەتــە زانــستیەکانی تــر نیــە و بــاری کۆمەڵایــەتی و بــاوەری ئــاینی وا دەخوازێــت لەمــەر ئــەم بابەتانە وەستانێك هەبێت.

٦- مــێ بــازی (ســافیزم) (Saphism): لــە نــاوی شــاعیری یۆنــانی (ســافۆ) (Sappho) وە هــاتووە لــە ســەدەی حــەوتی (پ. ز) دا ژیــاوە لەدوورگــەی (لــسبوس) لــەم لادانــە دا دوومــێ یــان کۆمەڵــە مــێ پێکــەوە کــاری سێکــسی دەکەن بەبێ هاوبەشی کردنی نێر لەکارەکەدا.

ئــەم لادانــەش بەدرێــژایی مێــژوو هــەبووە و ســزای بــۆ دیــاری نــەکراوە وەکــو ئــەوەی

سزای نێربازی هەیە .ئەم حاڵەتە زیاتر لەو ناوەندانەدا هەیە کە مێ پێکەوە دەژین یان لەکاتی جەنگدا کە نێرەکان لەسەربازگەن و مێ بەتەنیا دەژێ .

هەردوو حاڵەتی هاوسێکسی (Homosexuality) نێربازی و مێبازی دووجۆری تری لێ دەبێتەوە کە :

١- (Facultatire Homosexuality) هاوسێکسی بەئارەزوو(اختیاری).

٢- (Obligative Homosexuality) هاوسێکسی بەزۆر (اجباری)

زاراوەی هترۆسێکشوەڵ هۆمۆ سێکشوەلیتی (Hetrosexual Homosexuality) مەبەست لێ ی ئەوەیە کەتاك کاری سێکسی لەگەڵ هەردوو رەگەزدا دەکات .

زیاتر لە بۆچوونێك هەیە سەبارەت بەهۆی ئەم لادانانە (نێربازی و مێ بازی) کە هیچیان پاڵپشتی زانستیان لە پشتەوە نی یە گرنگترینیان بریتی یە لە :

- ئەم حاڵەتانە لە دووانەدا زیاترە وەك لەکەسانی تر.
- بە پێی توێژینەوەی (شلیگل) (Schlegel ١٩٧٥) دەڵێت پەیوەندی بەشێوەی حەوز یان کۆمەوە هەیە کەهی پیاو وەکو رەحەتی وایە هی مێ شێوەی لولەیی هەیە هەرکاتێ ئەم شێوەیە گۆڕا بە شێوەیەکی تر ئارەزووی هاوسێکسی رەگەزی خۆی دەکات.
- یان باس لەسروشتی پەیوەندی نێوان دایك و مندالْ دەکرێ کەجۆری ئەو پەیوەندی یە دەبێتە هۆی هەندێ لادان بەلام ئەم بۆچوونانە هیچیان راستی زانستی نین تەنها ئەگەرەکانن.

ئاو هێنانەوە بەدەست

(Masturbation)

بریتی یە لەوەی تاك بۆ تێرکردنی ئارەزووی سێکسی خۆی پەنادەباتە بەر ئاو هێنانەوە بە هەر ڕێگەیەك بێت بەخەیاڵ یان بەدەست لێدانی کۆئەندامی زاووزێ ی خۆی یان هەر ڕێگەیەکی تر کە بەهۆیەوە هەست بەخۆشی بکات و ئاوی بێتەوە.

هێشتا قسەی زۆر هەیە لەسەر ئەوەی کە ئەمە بەلادان دادەنرێت یان نا .بەڵام ئەم حاڵەتە شتێکی زۆر بڵاوە و لەهەردوورەگەزەکەدا هەیە ، گەربەلادان دابنرێت بە پێی زۆربەی زۆری توێژینەوە و سەر ژمێریەکان و واقعی کۆمەڵگەکان دەتوانین بڵێین ئەوانەی کەئەم لادانەیان نی یە زۆر کەمن ڕێژەی سەدیان بە پە نجەکانی دەست دەژمێرێت. لەسەرجەم کۆمەڵگەکان بەتایبەتی کۆمەڵگە داخراوەکان . خۆ ئەگەر سەرژمێری گۆمەڵگە کراوەکان ئاماژە بە (٩٥٪) ی کوران و زیاتر لە(٨٥٪) ی کچان بدات تاکو تەمەنی (١٥) ساڵی هەندێ توێژنەوەی تر ئاماژە بە نزیکەی (١٠٠٪) بکات بۆکوران هەندێك کەمتر بۆ کچان ,دەبێ واقعی کۆمەڵگە داخراوەکان چی بێ ؟

توێژنەوەیەکی تر لە (ئەڵمانیا) باس لەوەدەکات (سکمیدت و سیگوش) (Schmidt and Sigusch) کە لە ساڵی (١٩٧٠) پێ ی هەڵساون باس لەوە دەکات کەڕێژەی ئاوهێنانەوە بەدەست لەنێوان خوێندکاری کورو کچ لەلایەك و کرێکارانی کوڕ و کچ لەلایەکی ترەوە بەم جۆرەیە :

تەمەن	خوێنکاری کوڕ	خوێندکاری کچ	کرێکاری کوڕ	کرێکاری کچ
١١ ساڵی	١١٪	٩٪	١٦ ٪	٥٪
٢٠ ساڵی	٩٠٪	٤٠٪	٩٢٪	٥٧٪

سەبارەت بەتەمەنی دەست پێکردنی ئاوهێنانەوە بەدەست بە تەواوی دیار نی یە لەلای کۆمەڵگە داخراوەکان باس لەچەند ساڵێ پێش هەرزەکاری دەکەن ,بەڵام واقعی کۆمەڵگە و توێژینەوە کانی ئەوروپا باس لە تەمەنێکی زۆر پێشتر دەکەن بۆنموونە :

توێژینەوەیەك لە ئەمریکا کەلە دایەنگایەکدا کرا لەسەر (٥٨٠) منداڵ تەمەنیان لەنێوان (٢-٥) ساڵیدا بوو (٣٠٠) کچ بوون و (٢٨٠) یان کوڕ ,باس لەوە دەکات : (٣٤٪) ی کوران و (٢١٪) ی کچان ماستۆربەیشن دەکەن .

لەتوێژینەوەیەکی هاوشێوە دا لەسەر هەزار منداڵ لە ئەڵمانیا کە تەمەنەیان

(٧-٩) ساڵی دەبوو باس لەوە دەکات کە (٥٣٪) ماستۆربەیشن دەکەن.

سەبارەت بەسوود و زیانی ئەم کردارە گەلێك شت وتراوە کە زۆربەی زۆری لەڕاستی زانستی یەوە دوورەو زیاتر لایەنە فکریەکان بەئارەزووی خۆیان سوودو زیانی ئەم کردارە دیاری دەکەن بەبێ توێژینەوەی زانستی ,هەندێ باس لەتێکچون و کوێری و شێرپەنجەو نەخۆشی دڵ و .... دەکەن ,هەندیکی تر باس لە ئارامی دەروونی و خۆشی و کەسایەتی بەهێزو تەجروبەی ژیان و بەهێزبوونی توانای سێکسی دەکەن , لەڕاستی دا هەردوولا زۆربەهەڵەدا چوون و ڕاستی زانستی دژی بۆچوونی هەردووکیان دەوەستێ بەلام دەتوانین هەندێ ڕاستی کۆمەلایەتی و زانستی بلێین کە:

زیانەکان بریتین لە:

١- لەڕووی دەروونی یەوە زۆرجار هەست بە نائارامی دەکات و هەمیشە هەست بەوە دەکات کەکارێکی کردووە پێچەوانەی خواستی کۆمەڵ و خێزانە بۆیە ترسی پێزانینی هەیە.

٢- لەڕووی توانای سێکسی یەوە بۆ ئاییندە کاری گەریەکەی بریتیە لە:

أ- گەر بۆماوەیەکی زۆر ئەمە بکات بەڕێژەیەکی زۆر ڕۆژانە یان ڕۆژی چەند جارێ دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی تۆواو.

ب- ڕێژەیەکی نادیاری کراو لەمانە لەئاییندەدا تووشی هاویشتنی پێش وەخت دەبن (Rapid Ejaculation) کە کێشەیەکی گەورە یان تووش دەبێ لەگەڵ هاوسەری سێکسی ئاییندەیاندا ،ناتوانن بەردەوام بن تاتێربوونی هاوسەرەکەیان لەڕووی سێکسی یەوە.

٣- لەڕووی فکری یەوە کاری گەری لەسەر ئاستی خوێندن ڕەنگە هیچ توێژینەوەیەك نەبێ باس لەم کاری گەری یە بکات بەشێوەیەکی باوەڕ پێکراو بەلام ئەوەی ئاشکرایە کاتێکی زۆر لەخوێندکاران دەگرێ بەهۆی خەیاڵ کردنەوەو پیس بوونی پۆشاك و خۆشتن و کە کاردەکاتە سەر ئاستی خوێندن.

٤- لەڕووی کۆمەلایەتی یەوە کەسەکە زیاتر لەکۆمەڵ دادەبڕێت و بەرەو تەنهایی دەڕوات و زۆر جار لە پەیوەندی سێکسی ڕاستەقینە دەسلەمێتەوە.

٥- هەندێ جار کەسەکە پاش دروست کردنی خێزانیش بەردەوام دبێت لەسەر ئەم کارە و پێوەی ئالوودە دەبێ کەکێشەی خێزانی لێدەکەوێتەوە و ئەمەش حاڵەتێکی کەم نی یە.

٦- بەردەوام بوون لەسەر ئەم کردارە مانای ناکاملبوونی سێکسی دەگەیەنێ.

سوودەکانی :

وەکــو ووتمــان بــاس لــە کۆمــەڵێکی زۆر ســوود دەکــرێ کــە هیــچی پاڵپــشتی زانــستی نــی یــە بــەڵام دەتــوانین بڵــێین ئاشــکرایە کــەواقعی ئــەمڕۆ لەســەرجەم کەناڵــەکانی ژیانــەوە ر اگەیانــــدن و فەرمانگــــەکان و زانکــــۆ و پــــەیمانگاکان و نــــاو بــــازاڕو ســــەیرانگاکان و........, پــڕە لــەو دیمەنانــەی کــە وورژێنــەری سێکــسین بــۆ لاوان ، واقعــی ئــابووری ئەمڕۆ ڕێگرە لەبەر دەم لاوان بۆ دروست کردنی خێزان و بوونی هاوسەری سێکسی .

هــەروەها بــوونی واقعیکــی کۆمەڵایــەتی و ئــایینی ئــەوتۆ کــەڕێگرە لەبــەردەم هــەموو چــالاکی یــەکی ســێکس تەنانــەت لاوەکــی یــەکانیش,دەبــێ چ بــوارێ بــۆ گــەنج مابــێ کەتوانای سێکسی خۆی بەتاڵ بکاتەوە جگە لەم ڕێگەیە ؟

بۆیــە ئــەم ڕێگەیــە ڕێگەیەکــە بــۆ خۆیــەتاڵ کردنــەوە بــەبێ ئــەوەی بکەویتــە کێــشمە کــێش لەگــەڵ داب و نــەریتی کۆمــەڵ و ئــایین, واتــە بەرەنگاریــەکی ترســنۆکانەیە گــەربۆ ماوەیەکیش بێت ئەو کەسە هەست بەبرێك لەکەم بوونەوەی فشار دەکات.

دەبێتــە ڕێگــر لەبــەردەم لادانــی گــەورەتر وەکــو (لواتــە) نێربــازی و لادانــەکانی تــر . کەزیان بەتاکەکەو کۆمەڵ دەگەیەنێ.

وەکــو ووتمــان لای هەنــدێ کــەس کــاتێکی زۆری لێــدەگرێ بــەڵام دەشــێ ئەمــە لای هەنــدێکی تــر کــاتی بــۆ بگەڕێنێتــەوە چــونکە لــەکاتی بــوونی فــشارێکی وورووژانــدنی ســێکی گــەورە کــە دەروازەی بــەتاڵ کردنــەوەی نــەبێ ئەمــەخێراترین ڕێگەیــە گــەر کەسەکە پیادەی بکات بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەر ئەو چالاکی یەی کەدەیەوێ بیکات.

بــە کــورتی دەتــوانین بڵــێین ســود و زیانــەکانی بــە پێــی تــاك دەگــۆڕێ دەشــێ هەنــدێ زیــان بــۆ تاکێــك ســود بێــت بــۆ یــەکێکی تــر لــە هەنــدێ بــاردا گونــاه بێــت و لــە هەنــدێ حالەتی تر خێرێکی گەورەبێت!!

فڕاندن (اغتصاب)

(Rape)

ئـــەم كـــارە زيـــاتر نێرينـــە پێـــی هەڵئەســـتێ بەفڕانـــدنی مێينـــە و تێركردنـــی ئـــارەزووی سێكـــسی خـــۆی لـــەڕێی كردنـــی كـــاری سێكـــسی بـــەزۆر و هەنـــدێ جـــار لـــەكۆتايیدا مـــێ ينەكـــە دەكوژێ كەئەمە زياتر لە وڵاتە خۆرئاواييە يەكاندا هەيە.

بـــەڵام ئەمـــە مـــاوە يەكـــە هەنـــدێ فـــيلم دەبيـــنين كـــەباس لـــەوە دەكـــات كـــچ كـــوڕ دەفڕێنـــێ پـــێ دەچـــێ ئەمـــەش بەشـــێك بـــێ لـــە ژيـــانی خۆرئـــاوا كـــە لـــەرووی سێكـــسی يـــەوە چـــاوەڕێی هەموو شتێكی لێدەكرێ بەهۆی داتە پينی ئەو كۆمەڵگايە لەرووی كۆمەڵايەتيەوە.

دەشێ ئەو كەسەی بەم كارە هەڵدەسێ خاوەن كەسايەتيەكی :

١- سايكۆپاسی بێت .

٢- سادی .

٣- پارانۆيد .

بـــە پێی هەنـــدێ ســـەرژمێری لـــە ولايەتـــە يـــەكگرتووەكانی ئەمـــەريكا ,بـــاس لـــەوە دەكات لە هەر (٨) ئافرەت يەكێكيان لەماوەی ژيانيدا فڕاندنی بەسەر هاتووە .

بـــە پێی ســـامپلێكی هەرەمـــەكی لـــە(ســـان فرانسيـــسكۆ) كـــە يەكێكـــە لـــە وولايەتـــەكانی ئەمـــەريكا (٢٤٪) ی ژنـــان بـــەرەوڕووی فڕانـــدن بوونەتـــەوە و لـــە نێـــوان خوێنـــدكارانی زانكـــۆدا ئامـــاژە بـــەوە دەكـــات كـــە (٥٤٪) ی خوێنـــداكاران بـــەرەو ڕووی كـــارێكی سێكـــسی بوونەتـــەوە ئارەزوويـــان پـــێ نـــەكردووە (٢٧٪) ی خوێنـــدكارانی زانكـــۆ يـــان فڕانـــدنيان بەسەرهاتووە يان هەوڵی فڕاندنيان دراوە.

ئەمـــە ئـــەو ســـەرژمێريانەن كـــە لـــە دەزگـــا ڕەسميەكانـــدا تۆمـــاركراون .لەكاتێكـــدا ژمارەيـــەك حـــاڵەتی تـــر هەيـــە تۆمارنـــەكراوە لـــە بـــەر زيـــاتر لـــە هۆيـــەك بـــەڵام ئـــەوەی لەكۆمەڵگـــەی خۆمانـــدا يـــان لەزۆربـــەی كۆمەڵگـــە رۆژهەڵاتيەكانـــدا هەيـــە كـــە كـــوڕ و كـــچێك بەرەزامەنـــدی خۆيـــان هەڵـــدێن و دەچـــنە شـــوێنێكی تـــرو خێـــزان دروســـت دەكـــەن پـــێی دەڵـــێن (هـــەڵگرتن) ,لەڕاســـتی دا ئەمـــە فڕانـــدن (Rape) نـــی يـــە بـــەڵكو هەڵوێـــستێكە لـــە بـــەردەم توونـــدی خێـــزان و خـــێڵ و كۆمەڵگـــە و...... .كـــە نايـــەڵن تـــاك لـــەم دەقـــەرەدا ژيـــانی خـــۆی بنيـــاد بنـــێ لەگـــەڵ ئـــەو كەســـەی خۆشـــی دەوێـــت ,جـــا ئـــەو هەلبژاردنـــە هەڵـــە بێت يان ڕاست ئەوە بابەتێكی ترە.

ئـــەم دێڕانـــەی ســـەرەوە پـــشتگيری يـــان هانـــدان نـــی يـــە بـــۆ هـــەڵگرتن بـــەڵكو روون كردنەوەيـــە لەســـەر فڕانـــدن كـــە تـــاوانێكی ياســـايی و لادانێكـــی سێكـــسيە گـــەر كـــاری

سێکسی تێدا ئه نجام بدرێت هەروەها هەڵگرتن کە نارەزایی یەکی کۆمەڵایەتی یە .

چارەسەری لادانە سێکسی یەکان :

چارەسەری لادانە سێکسی یەکان تاڕادیەکی زۆر شتێکی زەحمەتە و بەنارەحەت چارەسەر دەکرێ بەهۆی نهێنی ئەم کارە و درەنگ پێزانینی لەلایەك و ڕازی نەبوونی کەسەکە بەگۆڕینی ئەم ڕەفتارەی بەڕەفتارێکی سێکسی دروست لە لایەکی ترەوە.

زیاتر لەڕێگەیەك هەیە بۆ چارەسەری لادانەکان ئەمەش بەهۆی زۆری جۆری لادانەکان گرنگترینی ئەو ڕێگایانەش :

١- شیکردنەوەی دەروونی (Psychoanalysis): ئەمە قوتا بخانەی فرۆیدە کە کاتێکی زۆرو پارەیەکی زۆری دەوێ و ئەنجامەکەی زۆر باش نی یە , چونکە بەتەنها زانینی هۆی لادانەکە نابێتە چارەسەر ,گەرپاش ژمارەیەکی زۆر دانیشتن چارەسەری ئەوەش کرا کەلادانە کە نەهێڵێت ئەوا نابێتە هۆی گەڕاندنەوەی کەسەکە بۆ ڕەفتارێکی سێکسی دروست.

٢- چارەسەری ڕەفتاری (Behavior Therapy): پشت بەقوتا بخانەی باڤلۆڤ دەبەستێ زۆربەی توێژینەوەکان باس لەکاریگەری ئەم ڕێگەیە دەکەن کورتەی ئەم چارەسەرە بریتی یە لەوەی پاش دیاری کردنی جۆری لادانەکە بۆ نموونە ,گەرنێربازی بێت ,ئەوا وێنەی لاشەی نێری پیشان دەدرێت لەڕێ ی سلایدەوە داوای لێدەکرێت لەماوەی کەمتر لە (٨) چرکەدا وێنەکە بگۆڕێت و بچێتە سەر وێنەیەکی تر گەر لەو ماوەیەدا وێنەکەی نەگۆڕی ئەوا سزا دەدرێت بەئازاری وەکو (بەکارهێنای تەزوی کارەبا بە برێکی کەم بە جۆرێك هەست بە ئازار بکات بەلام زیانی پێ نەگات) ئەم کارە ڕۆژانە چەند جارێ دووبارە دەکرێتەوە بۆماوەی چەند هەفتەیەك تا کەسەکە وای لێدێت تەنها بەبیرکردنەوە لەو وێنانە هەست بەنارەحەتی دەکات .ئێستا جگە لەوە ئامێری (Polygraph) بەکاردەهێنرێت بە پێی توێژنەوەکانی فیلدمان و ماکولوك (Feldman and Macculock) نزیکەی (٦٠٪) ی ئەوانەی بەدەست نێربازی یەوە دەناڵن بەم ڕێگەیە چارەسەر دەبن .

٣- فێرکردنی پێچەوانە (Counter Education): پاش چارەسەر بەڕێگەی یەکەم یان دووەم ئەم ڕێگەیە بەکاردەهێنرێت بۆ ڕۆشنبیرکردنی کەسەکە بە ڕێگەی دروست لە پەیوەندی سێکسی دا هەندێ جار بەبێ چارەسەری یەکەم و دووەم ئەم ڕێگەیە بەتەنیا پیادە دەکرێ و کاریگەری خۆیشی هەیە .

٤- چارەسەری بایۆلۆجی : خەساندن کە ڕێگەیەکی توندەوە کەسەکە بەئارەزووی

خـــۆی ئــەم ڕێگەیـــە هەڵنابـــژێرێ چـــونکە پەشـــیمان بوونـــەوەی نـــی یـــە، بـــەڵکو هەنـــدێ لەوکەســـــانەی کەلادانـــەکانیان زیـــان بەکۆمـــەڵ دەگەیـــەنن لەلایـــەن دادگـــاوە ئـــەم بڕیارەیان بۆ دەدرێت .

أ- لابردنی بەشێك مێشك (AntiAndrogen)

ب- دەرمـــانی دژە ئینـــدرۆجین: دەبێتـــە هـــۆی کـــەم کردنـــەوەی لادان و کـــەم کردنـــەوەی ئارەزووی سێکسی وەکو دەرمانی (Cyprterone Acetate).

ج- بـــەڵام ئێـــستا دەرمـــانی (Benperidol) بـــەکاردەهێنرێت کـــە دەبێتـــە هـــۆی کـــەم کردنەوەی لادانی سێکسی بەبێ کارکردنەسەر ئارەزووی سێکسی .

د- هەنـــدێ دەرمـــانی تـــر وەکـــو دژە سایکۆســـەکان (لارگاکتیـــل ,ســـتیلازین و مللریـــل) دەبێتـــە هـــۆی کەمکردنـــەوەی ئـــارەزووی سێکـــسی تەنانـــەت هەنـــدێجار چـــەند مـــانگێ دەخایـــەنێ پـــاش ڕاگرتنـــی حەبـــەکان ئەمـــە زیـــاتر لەحاڵەتێـــدا بـــەکاردەهێنرێت کەلادانەسێکـــسی یەکـــە شـــان بەشـــانی پـــەلاماردان و ئـــازاردانی هاوســـەری سێکـــسی بێت.

هەنـــدێ دەرمـــانی تـــر هەیـــە بـــۆ چارەســـەری لادانـــە سێکـــسی یـــەکان بـــەکاردەهێنرێت بـــەڵام لەڕاســـتی دا بـــەهۆی ئـــەوەی هۆکـــاری لادانـــی سێکـــسی زیـــاتر هۆکـــاری کۆمەڵایـــەتی و شارســـتانێ و بـــارو دۆخـــی تایبـــەت دەیەرەخـــسێنێ زەحمەتـــە چارەســـەرەکەی لەدەنکـــە حەبێکدا بێ کەزیاتر کاری فسیۆلۆجی هەیە.

ساردی سێکسی

هەندێجار تاك چێژ وەناگرێ لەكاری سێكسی و هەست بە ئارەزوو ناكات بۆكردنی سێكس ئەمەش تەنها كاریگەریەكەی بە خۆیەوە ناوەستێ بەڵكو كاردەكاتە سەر هاوسەری سێكسی و ئەویش نارەحەت دەكات و زۆرجار كێشەی خێزانی لێدەكەوێتەوە.

بێگومان زیاتر لە هۆكارێك هەیە بۆ دروست بوونی ئەم حاڵەتە، گرنگترینیان ئەمانەن:

١- هەندێك لایان وایە سێكس تەنها بۆ منداڵ خستنەوەیە نەك بۆ هەردوو مەبەستی چێژ و منداڵبوون.

٢- پەروەردەی هەڵە لەرێی وەڵام نەدانەوەی پرسیارەكانی منداڵ یان وەڵام دانەوەیان بە شێوەیەكی هەڵەو دوور لە ڕاستی، بێگومان كاریگەری ئەم وەڵامە هەڵانە لە نەستی منداڵدا دەمێنێتەوە و لە ئایندەدا كار دەكاتە سەر ڕەفتاری سێكسی.

٣- بونی نەخۆشی جەستەیی بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بە كۆئەندامی زاوزێ وە هەیە وەكو هەوكردن.

٤- خەتەنەكردنی مێینە یان راستر شێواندنی مێینە كە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە هەستەوەری سێكسی مێینەو لە هەندێ وولاتی كیشوەری ئەفەریقا نزیكەی لە ٩٥٪ كچان خەتەنە دەكرێن لە لای خۆشمان سەرژمێریەكان زیاتر لە ٥٠٪ یان تۆمار كردووە.

٥- بونی پەشێوی دەرونی وەكو خەمۆكی ، دڵەراوكێ، ترس.

٦- بیرەوەری كۆن و بەئازار وەكو فراندن یان دەستدرێژیی سێكسی لە تەمەنی منداڵی یان هەر تەمەنێك بێت.

٧- حەبی رێگرتن لە منداڵبوون كاریگەری دوو جەمسەری هەیە گەر مێینە باوەری بەوە هەبێت ئەمە كارێكی باشەو رێگرە لەمنداڵبوون بە باوەرێكی ترەوە كاری سێكسی خۆی ئە نجام ،دەدات گەر لەو باوەرەدا بێت ئەمە كارێكی خرا پە و دژی خواستی خواوەندە بەهۆی ئەو لۆمەكردنەی خۆیەوە ساردتر كارەكە بە ئە نجام دەگەیەنێ.

٨- نەبوونی شوێنی گونجاو بۆ پەیوەندی هاوسەری و زۆرجار دەبینین لە هەمان ژووردا كەسانی تریش

دەنون جگە لەو دوو هاوسەرە دەشێ منداڵ بن یان گەورەبن.

٩- بونی کێشەی خێزانی و رەفتاری توندی پیاو بەرامبەر بە خێزانەکەی وا دەکات بە جۆرێکی تر تۆڵەی لێبکاتەوە.

١٠- هەندێك هەوڵ دەدەن لە رێی ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکانەوە توانای سێکسی خۆیان زیاتر بکەن لە کاتێکدا ڕاستیە زانستیەکان بە تەواوی پێچەوانەی ئەم بۆ چونەیان سەلماندووە.

١١- هاندێجار بە هۆی ئەوەی نێرینە زوو ئاوی دێتەوە مێینە فریای ئەوە ناکەوێ هەست بە چێژی سێکسی بکات و ناگاتە ئۆرگازم.

١٢- ماندوێتی و شەکەتی زۆر ،هۆکارێکی تری ساردی سێکسیە.

١٣- بۆنی ناخۆشی لەش و بۆنی دەم و بونی نەخۆشی لە کۆئەندامی زاوزێ هۆکارێکی تری ساردیە.

١٤- بونی گومان و لاوازبونی خۆشەویستی.

١٥- هەندێك لەو باوەڕەدان سکبون تەنها لە کاتێکدا روودەدات کە تاك بگاتە ئۆرگازم بۆیە مێینە گەر مەبەستی ئەوەی نەبێت سکی ببێت ،هەوڵ دەدات بە ساردی کارەکە بکات و تەنها لەبەر دڵی هاوسەرەکەی جووت بوون بکات.

١٦- نەبونی هۆشیاری سێکسی بەرامبەر بەمەش بوونی جەهل و نەشارەزایی.

دەست درێژی سێکسی

Sexual Assault

ئـــەم بابەتـــە لـــە رۆژنامـــەی ﴿هـــاوڵاتی﴾ دا بڵاوکراوەتـــەوە حـــەزم نـــەکرد دەســـتکاری بکـــەم لەبـــەر زیـــاتر لەهۆیـــەک لـــە هـــەمان کاتـــدا بـــە پێویـــستم زانـــی لـــەم بەشـــەدا وەکـــو خۆی بینوسمەوە.

پێـــشکەشە بـــەو بـــەرێزەی ســـێ فەرمانگـــەی جـــێ هێـــشت چـــونکە ڕازی نـــەبوو ببێتـــە کەرەسەی دەستی بەرپرسان.

مەبەســـتمان لـــە دەســـت درێـــژی سێکـــسی ئەوەیـــە کـــە مێینـــە توشـــی دەبێـــت هەنـــدێ جـــار نێرینـــەش، بـــەوەی تـــاکی بەرامبـــەر ســـنووری کەســـێتی تـــاک دەشـــکێنێ و هـــەوڵ دەدات بـــە شـــێوازێك لـــە شـــێوازەکان ســـوکایەتی بـــە تـــاك بکـــات یـــان بـــاڵا دەســـتی خـــۆی بەســـەردا بسە پێنێ. بۆ بەدەست هێنانی ئەمەش تاك گەلێك شێواز دەیگرێتە بەر :

١- ئاخـــاوتن: لـــەرێی بـــەکارهێنانی ووشـــەی نەشـــیاو یـــان هەنـــدێ جـــار ووشـــەی گونجـــاو بـــەڵام پرکـــراو بـــە مەبەســـتێکی گەنـــدەڵ ، بـــەبێ گەنـــدەڵیش گـــەر تـــاکی بەرامبـــەر ڕازی نـــەبێت بـــەو ووشـــانە بـــەجۆرێك لـــە دەســـت درێـــژی سێکـــسی دادەنرێـــت بەداخـــەوە هەنـــدێ فەریکـــە رۆشـــنبیر ئـــەوە بـــە جۆرێـــك لـــە کرانـــەوە دەزانـــێ و لەکۆڕەکانیـــدا خۆی بە داکۆکیکەر دەزانێ لە مافی مێینە !

٢- تەماشـــاکردن: هـــەموو تاکێـــك مـــافی ســـەیرکردنی هەیـــە چـــونکە چـــاو دوو نعمـــەتی جـــوانی خوایـــە، بـــەڵام هـــەرکاتێ تیروانـــین بـــووە بێتاقـــەت کردنـــی تـــاکی بەرامبـــەر لـــە ســـنووری ئاســـایی دەردەچـــێت ، هەنـــدێ هـــەن لـــە کـــاتێ تێروانینیـــان بـــۆ مێینەیـــەك بـــە سەدوهەشـــتا پلـــە ســـەر دەســـورێنن و بـــە خـــەیاڵ ئـــەو تاکـــە رووت دەکەنـــەوە هەرچـــەندە زســـتانیش بێـــت !! نیگاکانیـــان بریتییـــە لـــە دووچـــاوی پـــر لـــە گوون و لوتێکی چووکاوی!!!.

٣- جەســـتەیی: بەدەســـت بـــردن بـــۆ لەشـــی مێینـــە بـــە تایبـــەتی شـــوێنە هەســـتەوەرەکان (ســـنگ ، ران، سمـــت ..... هتـــد) هەنـــدێ جـــار دەگاتـــە ئاســـتی فڕانـــدن و کردنـــی کاری جووت بوون بەهەڕەشە کردن یان پاداشت دانەوە .

نمونەی ئەوانەش زۆرە کە گەشتونەتە شوێنی دیار نەك لەبەر توانایان لە بواری کارەکانیان بەڵکو تەنها لەبەر خاتری بەژن وبالآیان ئەوانەی ئەو پۆستانەش دەبەخشنەوە زۆرترن، لە کاتێکدا هەردوو بەشی مێشکیان لە تورەکەی گونیاندایە!

لە رۆژگاری ئەمرۆشدا شێوازەکان برێك گۆراوە بە سوودوەرگرتن لە تەکنۆلۆژیای نوێ تەلەفۆن و مۆبایل و ئینتەرنێت .

رێژەی روودان و شێوازی دەستدرێژی لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر جیاوازی هەیە بەلام لە هەموو کۆمەڵگەکاندا روودەدات ، هەندێ کۆمەڵگە بەئاشکرا لەمەر کێشەکانی دەدوێ و هەندێکی تر ناوبانگی هەیە لە خەفەکردنی سەرجەم کێشەکان و هەرگیز داتا تۆمار ناکات ، بۆیە تۆمار نەکردن یان ئەو برەی تۆمار دەکرێ هەرگیز دەربری رێژەی ڕاستەقینە نییە لە زۆربەی کاتدا لەخوار لە ١٠٪ حاڵەتەکان تۆمار دەکرێ لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر .

هەندێ لەو باوەڕەدان کە پۆشاکی مێینە کاریگەری گەورەی هەیە لە سەر رێژەی روودانی دەست درێژی سێکسی ، نکوڵی لەوە ناکرێ هەندێ پۆشاك هاندەرە وەك لە هەندێکی تر بەلام هیچ پۆشاکێك مانای ئەوە نییە تۆ سنووری تاك بشکێنی و نارەحەتی بکەی، ئەوە پۆشاکی مێینە نیە کە هاندەرە ، بەڵکو عەقلی تەسکی تۆیە کە هانت دەدات بۆ دەست درێژی، تاك ئازادە چی لەبەر دەکات دەشێ ئەو پۆشاکانە بۆ کەسێکی تر لەبەر بکات نەك بۆ تۆ . سەرەڕای ئەوەش خاوەن هەموو جۆرە پۆشاکەکان توشی دەست درێژی دەبن و هیچ پۆشاکێك رێگر نییە لە روودانی ئەم دیاردەیە، بۆ نمونە لە میرنشینی سعودیە دەست درێژی سێکسی بەرێژەی سێهەم دێت لە ریز بەندی تاوانە ئەخلاقییەکان ساڵانە زیاتر لە ١٠٠٠ حاڵەت تۆمار دەکرێت بە دڵنیاییەوە ئەوانەی تۆمار ناکرێت چەند هێندی ئەو ژمارەیە دەبێت . لە ساڵی ١٩٨٧ کۆس و هاوەڵەکانی هەستان بە توێژینەوەیەك سەبارەت دەست درێژی سێکسی بۆ سەر مێینە لە یەکێك لە زانکۆکانی ئەمەریکا توێژینەوەکە(٦١٥٩) خوێندکاری لە (٣٢) کۆلێژی جیاجیادا لە خۆ گرتبوو بە پێی ئە نجامی را پرسیەکە ؛ ٥٤٪ یان دەست درێژیان کراوەتە سەر و ١٥٪ یان بە تاقیکردنەوەیەکدا تێپەریوون کە دەتوانرێ

پێناسەی یاسایی فڕاندنی بەسەردا بسەپێنرێ. لەسەرجەم حاڵەتەکان تەنها ٥٪ یان لە لایەن دەزگاکانی پۆلیسەوە تۆمار کراون لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر ، نزیکەی ٤٢٪ یان هیچ کەسێك یان دەزگایەکیان ئاگادارنەکردۆتەوە .

توێژینەوەکانی ئەبی و کۆپنهاوەر و گرانفۆر نزیکەی هەمان ئەنجامیان تۆمار کردووە. هەروەها ئاماژە بەوە دەکەن لە ساڵی یەکەمی زانکۆدا ئەگەری دەست درێژی زیاترە لە ساڵانی تر، پەیوەندیەکی روون هەیە لەنێوان خواردنەوەی مەی و دەست درێژی سێکسی ئەوانەی بەم کارە هەڵساون ٧٤٪ یان مەی خۆر بوون یان لە ژێر کاریگەری مەی دا بوون، ئەوانەشی دەبنە قوربانی نزیکەی ٥٠٪یان لە هەمان باردا بوون .

سەبارەت بە کاریگەری دەروونی لەسەر تاك جیاوازە بە پێی شێوازی بەکارهاتوو ، کاریگەری شێوازی ئاخاوتن و تەماشا کردن دەشێ تاماوەیەکی دیاری کراو بێت ئەویش بە پێی کەسێتی تاك و ووشەی بەکارهاتوو دەگۆرێت ، دەست درێژی کردنە سەر جەستە بە پێی ئاستی دەست درێژیەکە دەگۆرێ و بە پێ ئەو تاکەی ئەو کارەی لەگەڵدا دەکرێ و ئەو تاکەی بەم کارە هەڵدەستێت و ئەگەری دووبارە بوونەوەی هەیە یان نا، خۆ گەر بگاتە ئاستی جووت بوون کێشەکە تەنها لەو تاکە ناوەستێ و سنوری کێشەکە خێزانێ یا چەند خێزانێ دەگرێتەوە گەر گەورەتر نەبێ .بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بلێین کاریگەریەکە خۆ دەبینێتەوە لە تۆقین وترس و هەست کردن بە تاوانباری و کەم بونەوەی هۆشپێدان و وازهێنان لە خوێندنگە و کاروپیشە بەتایبەتی گەر ئەگەری دووبارە بوونەوە هەبێت، زوو هەڵچوون و تورەبون، سەرهەڵدانی بۆ چوونی هەڵە لەمەر رەگەزی بەرامبەر کە دەشێ کار بکاتە سەر هاوسەرگیری و ژیانی هاوسەری ، دەشێ ببێتە هۆی گۆرینی شێوەی ژیان وەکو پۆشاك، کات و رێگای هاتوچوون .

خۆ گەر ئەمە لە فەرمانگەکاندا رووبدات تاك هەست بەکەمی خۆی دەکات و گەر ناچار بێت بۆ کردنی ئەو کارە کە زۆر جار ناچارییە پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و دەشێ سەرەتایەك بێت بۆ هاندانی بۆ رووچوونێکی بەردەوام.بەداخەوە نمونەی ئەمەش زۆرە ؛

نێـرمدا دەبـێ ئامـاژە بـە ڕاسـتیەك بـدەین ، ئـەوەی لەكۆمەڵگـەی خۆمانـدا یـان لەزۆربـەی كۆمەڵگـە ڕۆژهەڵاتیەكانـدا هەیـە كـە كـور و كـچێك بەرەزامەنـدی خۆیـان هەڵـدێن و دەچـنە شـوێنێكی تـرو خێـزان دروسـت دەكـەن پـێی دەڵـێن (هـەڵگرتن) ,لەڕاسـتی دا ئەمـە فڕانـدن (Rape) نـی یـە بـەڵكو هەڵوێـستێكە لـە بـەردەم تونـدی خێـزان و خـێڵ و كۆمەڵگـە و...... .كـە نایـەڵن تـاك لـەم دەڤـەرەدا ژیـانی خـۆی بنیـاد بنـێ لەگـەڵ ئـەو كەسـەی خۆشـی دەوێـت ،جـا ئـەو هەڵبژاردنـە هەڵـە بێـت یـان ڕاسـت ئـەوە بابەتێكی ترە.

ئـەم دێڕانـەی سـەرەوە پـشتگیری یـان هانـدان نـی یـە بـۆ هـەڵگرتن بـەڵكو ڕوون كردنەوەیـە لەسـەر فڕانـدن كـە تـاوانێكی یاسـایی و لادانێكـی سێكـسیە گـەر كـاری سێكـسی تێـدا ئـە نجام بـدرێت هـەروەها هـەڵگرتن كـە ئـارەزایی یـەكی كۆمەڵایـەتی یە.(ئەم دوو پەرەگرافەی سەرەوە لە بابەتی فڕاندندا دووبارە بۆتەوە).

لێـرەدا بـواری ئـەوە نییـە بـاس لـە لایـەنی دەروونـی هـەدروو تـاك بكـەین كـە واز لـە خێـزان ومـاڵ وهـاوڕێ دێـنن و دوور لـەو ناوچـەیە بەشـوێن ژیانـدا دەگـەڕێن كـە بێگومـان لەوێش ئارامی و كەرامەتی تاك پارێزراو نییە.

لـە جیهـانی سـێ دا وەنـەبێ لـە دنیـای پێـشكەوتودا زۆر باشـتر بێـت لـە بەندیخانـە و جەنگەكانـدا، سـوكایەتی كـردن و دەسـت درێـژی سێكـسی بـە مێینـە ئـەرێتێكی بـڵاوەو لـە زیندانەكانـدا بـۆ ناچـاركردنی ئـەیارانی دەسـتەڵات هـەموو شـێوازێكی ئەشـكە نجەدان بـەكار دێـنن بـۆ داننـان بـە كارەكانیـان. سـوكایەتی كـردن بـە هاوسـەر و خوشـك و دایـك و هـاوڕێی خـەبات . وولاتـانی عـەرەب بەگـشتی مێژوویـەكی ڕەشـی پـڕ شـەرمەزاریان هەیـە ، وولاتـانی تـری كیـشوەری ڕەش خـاوەن دوسـیەیەكی باشـتر نـین لـە عـەرەب وكیـشوەری ئاسـیا شـان بـە شـانی ئەفریقیایـە و جەنگـەكانی بۆسـنەو هـەرزەگۆفین عەقلیـەتی بـۆ گـەنی ئەوروپاشـی نیـشاندا جـەنگی نـاوخۆی ئەمـەریكا مێژوویـەكی ڕەشـە و بەندیخانـەكانی ئەمـەریكا زۆر باشـتر نییـە لـە وولاتـانی تـر.كەواتـە پیـاو هـەر پیـاوە لـە هەركوێیـەك بێـت درنـدە، بكـوژ، زۆردار، هەڵپەرسـت، ئارەزوومەنـد بـۆ سێكـسی نادروست ! (هەندێ جار هەندێكیان مرۆڤن!!).

چـۆن سـەرەتای بابەتەكـەم پێـشكەشت كـرد سوپاسـت دەكـەم كەڕێتـدام كۆتـایی بابەتەكـەش چـەند دێـری بێـت لـە بیرەوەریـە تاڵـەكانت ببـورە كـە دەسـتكاریەكی كـەمم كرد بەڵام دڵنیام كرۆكی نوسینەكەتم تێك نەداوە؛

ببورن ئەی رۆژانی تەمەنی پڕ مەینەتی، ببورن ئەندامانی خێزانەکەم، هاورێکانم، مامۆستا بەرێزەکانم، ئەمڕۆ هەموو مێژووی خوێندەواریم سوتان چونکە کۆمەڵگەیەکی باوك سالار و بۆگەن ناتوانێت بروانێتە من وەك تاکێکی خوێندەوار، عەقڵی پیاوەکان ناتوانی سنوری جەستەم ببڕێ و هەمیشە بە لاشەمدا هەڵدەدەن ناتوانم خیانەت لە ئێوەو لە خۆم بکەم بۆیە بڕوانامەی زانکۆکەم سووتان، ئەو برانامەیەی ١٦ ساڵ هەوڵم دا بۆ بەدەست هێنانی ، ئەمڕۆ سێهەم فەرمانگەم جێهێشت پاش ئەوەی هەوڵی بەردەوامیان دا کەرامەتی مرۆڤایەتیم بشکێنن، ببورن من مرۆڤم نەك کەرەستەی تێرکردنی حەزی نێرینە !

بەشی چواردەیەم:

چارەسەرکردن:

چارەسەری دەرونی.

دەرمان و چەند تێبینیەك.

چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا.

چارەسەری دەرونی

psychotherapy

لەزۆر شوێنی ئەم پەرتوکەدا باسمان لەوە کردووە کە هەندێ نەخۆشی یان ڕاستر زۆربەیان پێویستیان بە چارەسەری دەرونی هەیە، بۆیە وا پێویست دەکات هەندێ تیشك بخەینە سەر ئەم بابەتە گەر بە کورتیش بێت.

زۆرجار دەبستین کە نەخۆش یان کەسوکاری گلەیی ئەوە دەکەن کاتێ سەردانی پزیشکیان کردووە لە ماوەی چەند خولەکێکی کەمدا چارەسەری بۆ نوسیون نەك هەندێ ڕێنمایی و هۆشیاری نەداونەتێ سەبارەت بە حالەتی نەخۆشەکەیان بەڵکو پرسیاری پێویستیشی لێنەکردوون سەبارەت بە مێژووی نەخۆشیەکە.

کەسانێك هەن لەو باوەڕەدان کە سەرجەم نەخۆشیە دەرونیەکان بە چارەسەری دەرونی چاکدەکرێن و پێویست بە دەرمان ناکات ، دیارە ئەمە بۆ چونێکی هەڵەیە و هیچ سەرچاوەکی زانستی ئاماژە بەمە نادات و ئەمە تەنها وەهمێکەو مێشکی هەندێ کەسی گرتووە بەڵا/ ئەمە مانای ئەوە نیە چارەسەری دەرونی سودی نیە.

جۆرەکانی چارەسەری دەرونی:

١- چارەسەری دەرونی پاڵپشتی:(supportive psychotherapy): لەم جۆرەدا ڕێگە دەدرێت بە تاك باس لە گرفتەکەی خۆی بکات و چارەسازی دەرونی پاڵشپی دەبینێت و هەوڵ دەدات لە مەینەتیەکانی کەم کاتەوەو چارەسەر بۆ گرفتەکە بدۆزێتەوە یان وای لێبکات واقعیانە تر بڕوانێتە گرفتەکەو خۆ بەدوور بگرێ لە هەر ڕەفتارێکی خراپ کە ئایندەی تاك و خێزان دەخاتە مەترسیەوە.

٢- چارەسەری دەرونی لێگەڕی:(exploratory psychotherapy): ئامانجی ئەم جۆرە چارەسەرە گۆڕینی ڕەفتار و بیری ناسروشتی تاکە، لە ڕێی گەڕان بە شوێن هۆکاری ئەو حالەتە. ئەم جۆرەش دەکرێت بە سێ تایپی ترەوە:

- چارەسەری دەرونی بەڕێگەی شیکارە دەرون.
- چارەسەری دەرونی بە ڕێگەی سلوکی (ڕەفتاری)

• چارەسەری دەروونی بەڕێگەی هزری(مەعریفی)

کام ڕێگەیان باشە و چۆن بڕیار دەدرێت لەسەری:

١- کامیان هەیە: چونکە مەرج نیە هەمیشە و لە هەموو کاتێکدا هەموو ڕێگەکان لەبەر دەست بن یان کەسانی وا هەبن لە هەموو بوارەکاندا کار بکەن.

٢- شارەزایی پزیشك یان چارەسازی دەروونی لە چ جۆرێکیاندایە و لەگەڵ کام ڕێگەیەدا کاری کردووە.

٣- جۆری نەخۆشیە: هەموو جۆرەکان بۆ سەرجەم حالەتەکان نابن هەندێ ڕێگەیان بۆ هەندێ نەخۆشی دەبێ و هەندێکی تریان بۆ حالەتێکی تر، بۆ نموونە چارەسەری سلوکی بۆ حالەتی ترسی تایبەت زۆر کاریگەرە بەڵام بۆ پەشێویەکانی خواردن چارەسەری ڕەفتاری هزری بەکاردێت(سلوکی مەعریفی).

٤- ئارەزووی نەخۆش: لەو حالەتانەی کە زیاتر لە ڕێگەیەك کاریگەرە بۆ چارەسەرکردن، پرس بە نەخۆش دەکرێ کامیانی پێ باشترە، ئایا پێشتر هیچ ڕێگەیەکی لە گەڵدا بەکارهێنراوە،ئەو ڕێگەیە بەسوود بووە یان کاریگەری نەبووە.

ئەو حالەتانەی کە چارەسەری دەروونی بە سوودە بۆیان:

١- خەمۆکی.(خەمۆکی کەم یان خەمۆکی مامناوەند)

٢- دڵەراوکێ.

٣- ترس بە هەموو جۆرەکانیەوە.

٤- زەبری پاش فشاری دەروونی.

٥- تێکچوونی کەسێتی.

٦- گرفتەکانی سێکس.

٧- ئالودەبوون.

٨- گرفتەکانی فێربوون.

ئەو حالەتانەی وا باشترە چارەسەری دەروونی بۆ بەکار نەهێنرێت:

هەندێ سەرچاوە دەنوسن ئەو حالەتانەی کە نابێت چارەسەری دەروونی بۆ

بەکاربهێنرێت ، لێرەدا دەتوانین بڵێین گەر چارەسەری دەرونی لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا زیان بەخش نەبێت ئەوە کارێکی بێسودەو چاوەڕێی ئەوە ناکرێت نەخۆش دەرئەنجامی بەسودی هەبێت و زیاتر بە فیڕۆدانی کات و پارەیە.

١- سایکۆسسی کورتخایەن.

٢- خەمۆکیەکی توند.

٣- خەڵەفاندن.

٤- مەترسی خۆکوژی خێرا هەبێت.

جۆرەکانی چارەسەری دەرونی :

سەرەرای ئەو پۆلێنەی لەسەرەوە کردمان دەتوانین ئەم جۆرانەش دیاری بکەین و لەمەر هەریەکێکیان چەند دێرێ بدوێین :

١- چارەسەری تاکی : لەم جۆرەدا تەنها چارەساز و میوان(نەخۆش) پێکەوە دادەنیشن.

٢- چارەسەری کۆمەڵی : لەم جۆرەدا کۆمەڵە نەخۆشێك پێکەوە دەبینرێن لە لایەن چارەسازەوە.

پێویستە رەچاوی تەمەن و رەگەز و جۆری نەخۆشی و ژمارەی نەخۆشەکان بکرێت لە کاتی دروست کردنی گروپەکاندا. گروپەکە لە لایەن چارەساز و یاریدەدەرێکەوە بەرێوە دەچێ و زوربەی کات دانیشتنەکان هەفتانە دەبێت و بە پێی جۆری نەخۆشیەکە ژمارەی دانیشتنەکان دەگۆرێت.

مەرج نیە ئەو تاکەی لە دانیشتنی بە کۆمەڵدا بەشداری بکات نەتوانێت لە جۆرەکانی تردا بەشداری بکات.

١- چارەسەری خێزانی :زیاتر بۆ حاڵەتی نەخۆشیەکانی مندال و گرفتی ئالودەبون و پەشێویەکانی خواردن بەکاردێت ، چونکە لەم پەشێویانەدا پێویستمان بە هاوکاری خێزانەکان هەیە ، دەشێ باوان و چەند ئەندامێکی تری خێزانەکە لەخۆبگرێ.

٢- چارەسەری هاوسەری یان چارەسەری جووت ؛ئەم جۆرە زیاتر بۆ گرفتە سێکیەکان بەکاردەهێنرێ یان بۆ گرفتی نێوان کە پلەکان کاتێك لێکتینەگەشتن

هەبێت بەهۆی بوونی نەخۆشی دەرونی یان گرفتی کۆمەڵایەتی.

٣- چارەسەری پاڵپشتی :زیاتر بۆ ئەوانەی فشاری ژیانیان هەیە و بە تاقیکردنەوەیەکی ناخۆشدا تێپەربوون و پێویستیان بە پاڵپشتی و هاندان هەیە تاوەکو بگەڕێنەوە ژیانی ئاسایی خۆیان.

٤- شیکارەدەرون :

• لێدوانی ئازاد :میوان(نەخۆش) لەسەر کورسیەك دادەنیشێت بە جۆرێك هەست بە ئیستراحەتی تەواوەتی بکات ، چارەسازی دەرونیش لە پشتیەوە دادەنیشێت و میوان بە ئارەزووی خۆی چی بە خەیاڵدا بێ باسی دەکات و ڕۆلی چارەساز گوێگرتنە سەرەڕای هاندانی بۆ قسەکردن کاتێك دەوەستێت بەوەی پرسیار لە هەمان بابەت بکات و داوای و لێدوانی زیاتر بکات.

• ڕاڤەکردنی خەو :یەکێکی ترە لە شێوازەکانی چارەسەرکردن بە ڕێگەی شیکارە دەروون لەڕێی ڕاڤەکردنی خەونەکانی تاك و هەوڵدان بۆ گەشتنە ئەست.

تێبینی : ئەو کەسەی بەو دوو جۆرەی سەرەوە چارەسەر دەکرێت دەبێت حالەتی زوهانی نەبێت و تێکچونی کەسێتی جۆری دژەکۆمەڵی نەبێت و کاتی پێویست بداتە چارەسەرکردن لە هەندێ سەرچاوەدا ئاماژە بەوە دەدات دەبێت هەفتانە (٣-٤) جار ببینرێت بۆ ماوەی نزیکەی ٣ساڵ ، بێگومان ئەمە ماوەیەکی درێژەو بڕیکی زۆر کات و پارەی دەوێ بۆیە لای زۆرکەس ڕێگەیەکی نەخواستراوە.

٥- چارەسەری ڕەفتاری﴿سلوکی﴾ :

• کەم کردنەوەی هەستەوەری بە شێوەی پلەبەندکراو :ئەم ڕێگەیە زۆرکاریگەرە بۆ چارەسەری ترس بە هەموو جۆرەکانیەوە ، لەڕێی ئەوەی هێدی هێدی ترسەکەی کەم دەکرێتەوە، بۆ نمونە گەر یەکێك لە بەرزایی دەترسا ئەوە پلە بە پلە و هەرجارەی نهۆمێك سەردەکەوێت بە هاوکاری چارەسازی دەرونی یان کەسێکی تر تاکو وای لێدێت ترسەکەی نامێنێت و بە تەنیا دەتوانێت بگاتە هەمان بەرزایی.

• نوقمکردن : یەکێکی ترە لە ڕێگەکانی چارەسەری ڕەفتاری بەوەی لە بری پلە بە پلە گرفتەکە چارەسەر بکرێت تاك راستەوخۆ بەرەو ڕووی بارەکە

دەکرێتەوە. بۆ نمونە گەر لەبەرزی دەترسێت لەبری ئەوەی بە چەند قۆناغێك بگاتە نهۆمە بەرزەکان یەکسەر دەبرێتە نهۆمێکی بەرزەوە یان گەر لە مشك بترسی دەخرێتە ژوورێکەوە کە چەند مشکێکی تێدا بێت بێگومان بەمەرجێك سەلامەتی تاك پارێزاو بێت .

- پاداشتدانەوە: زیاتر لەوانەدا بەکاردێت کە حالەتی گرفتی فێربوون یان ئۆتیزم یان هەیە بەوەی کاتێك بە ڕەفتارێکی گونجاو هەلدەسێت پاداشتی دەدرێتەوە بەمەش تاك فێردەبێ لەو ڕەفتارە گونجاوانە زیاتر و زیاتر بکات.
- سزادان: زیاتر بۆ گرفتەکانی لادانە سێکسیەکان و ئالودەبون بەکاردەهێنرێ، بۆ نمونە ئەوانەی ئالودەی ئەلکحول بوون دەرمانی دایسەلفرامایدیان دەدرێتێ کاتێك بخۆنەوە توشی ڕشانەوە دەبن بەمەش ئەو ڕەفتارەی بە لایانەوە خۆشە هاوشان دەکرێت بە شتێکی ناخۆش تاکو وای لێدێت واز لەو ڕەفتارە بێنێت.

نابێت جۆری سزاکە بە شێوەیەك بێت مەترسی لەسەر ژیانی تاك دروست بکات، لە هەمان کاتدا نابێت هێندە لاواز بێت تاك هەست بە نارەحەتی و بێزاری نەکات لێی چونکە سزای توند یان لاواز هەردووکی بێسوودە ئەوەی یەکەمیان وا دەکات تاك لە چارەسەر بەردەوام نەبێت ، ئەوەی دوومیان وا لەتاك دەکات واز لە ڕەفتارە نەشیاوەکەی نەهێنێت.

٦- چارەسەری هزری ﴿مەعریفی﴾: لەم چارەسەرەدا تاك هەفتانە دەبینرێت بۆ ماوەی ﴿١٥-٢٥) هەفتە ئەو بۆ چوونە سلبیانەی لەمەر خۆی هەیەتی بۆی ڕاستدەکرێتەوە بە بۆچوونی ئیجابیانە. ئەم ڕێگەیە زیاتر بۆ چارەسەری خەمۆکی پلە کەم و مام ناوەند ،گرفتەکانی خواردن بەکاردێت.

٧- چارەسەری هزری و ڕەفتاری: لەم جۆرەیاندا هەوڵ دەدرێت چارەسەری ڕەفتارو بۆچونە سلبیەکانی تاك بکرێت.

تێبینی:

١- ئەم ڕونکردنەوە کورتانەی سەرەوە بۆ ئەوە نیە هەر یەکە لە ئێمە وا بزانێت چارەسازی دەرونیە.

٢- چارەسازی دەرونی ڕاهێنانی تایبەتی دەوێ و دەبێ شارەزایی هەبێت لەمەر

نەخۆشیە دەرونیەکان و سود و زیانی پەیڤەکانی خۆی بزانێت.

٣- دەبێت چارەسازی دەرونی کەسێکی زۆر بە ئارام بێت و پەلە نەکات لە چاکبونەوەی میوانەکەی.

٤- نابێت پەیمانی خەیالاوی بداتە نەخۆش پێی بلێ تۆ لە سەدا سەد چاکدەبیتەوە.

٥- دەبێت هەمیشە لە بیرت بێ هەندێ حالەت هەیە دانیشتنی دەرونی بێ سوودە بۆیان و هەندێ دەڵێن نابێ بکرێ.

٦- بیرت نەچێ زۆرجار لەگەڵ دانیشتنە دەرونیەکاندا نەخۆش دەبێ دەرمانیش بەکار بێنێ و گەر نەڵێم هەموو ئەوە بە دڵنیاییەوە زوربەی زۆری توێژەنەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن هەردوو ڕێگە ﴿واتە دەرمان و چارەسەری دەرونی﴾ کاریگەرترە لە چارەسەر بە تەنها ڕێگەیەك.

دەرمان و چەند تێبینیەك

Drug and some notes

وەك دەزانین یەکێك لە ڕێگە چارەکان بریتیە لە بەکارهێنانی دەرمان شان بە شان لەگەڵ چارەسەری دەرونی لە زوربەی حاڵەتەکاندا پێویست بە بەکارهێنانی دەرمان دەکات ، هەندێ تاك پێیان وایە پێویست بە دەرمان ناکات بۆ چوونی ئەو بەڕێزانە زۆر لە زانستەوە دوورە و بەڵکو بۆ هەندێ حاڵەت تا ماوەیەك دەرمان بەکاردەهێنرێ و پاشان ڕێگە دەدرێت بە دانیشتنی دەرونی لەگەڵ تاکدا لەهەندێ حاڵەتی تردا دانیشتنی (جەلسەی) دەرونی نابێت بەکاربهێنرێت و بێگومان حاڵەتیش هەیە پێویستی بە دەرمان نیە و تەنها بە ڕێنمایی و دانیشتنی دەرونی چاکدەبێت.

هەندێ ڕاستی لەمەر دەرمانە دەرونەکان :

- زوربەیان ئالودەبوون دروست ناکەن بە پێچەوانەی ئەو بۆ چوونەی کە دەڵێت دەرمانە دەرونیەکان دەبنە هۆی ئالودەبوون.
- بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بەکاردەهێنرێت واتە هەتا کۆتایی تەمەن نیە هەرچەندە ئەم نەخۆشیانە زوربەیان درێژ خایەنە ، واتە دەرمانەکان بۆ ماوەی ٣ مانگ شەش مانگ ساڵێك بەکار دەهێنرێت و بێگومان لەو ماوەیەدا بە پێی وەڵامدانەوەی بۆ چارەسەرەکە بڕی دەرمانەکە کەم دەکرێتەوە و هەتا وای لێدەکرێت رۆژی یەك جار بەکاری بهێنێت و پاشان دەرمانەکە ڕادەگیرێت گەر نیشانەکان سەریان هەڵدایەوە جارێکی تر دەست دەکرێتەوە بە بەکارهێنانی دەرمان.

ئەو شێوازە هەڵەیەی نەخۆش پیادەی دەکات زۆرجار زیانی پێدەگەیەنێت بەوەی یەکجار سەردانی پزیشك دەکات و پاشان بەردەوام دەبێت لە کڕینەوەی ئەو دەرمانە بۆ چەند ساڵێکی زۆر یان هەندێجار پزیشك هەڵە دەکات بەوەی نەخۆش کاتێك سەردانی دەکات و دەڵێت بەم دەرمانانە زۆر باشم پێی دەڵێت کەواتە بەردەوام بە لە بەکارهێنانی مانگانە بۆی دەنوسێتەوە وەکو ئەوەی ئەم نەخۆشیە نەگەری چاکبوونی

نــەبێت و پێویــست بــەوە بکــات بــەردەوام دەرمــان بــەکاربێنێت بۆیــە پێویــستە لەســەر پزیــشك و نەخۆشــیش بــەئاگابن لەبــەکارهێنان دەرمــان ، هــەرکاتێ تــاك هەســتی بــەوەکرد بــەرەو چــاکبونەوە دەڕوات دەبێــت پێداچــونەوە بــۆ دەرمانــەکان بکرێــت لــە کەمکردنەوە ، گۆڕین ، ڕاگرتنیان.

- جیــاوزی نێــوان بــڕی پێویــست بــۆ چارەســەر و بــڕی ژەهــراوی بــوون یــان بەواتایــەکی تــر بــڕی خۆکوشــتن زۆرە، بۆیــە پێویــست بــەترس ناکــات کاتێــك نــەخۆش بەهەڵــە لــەبری حــەبێك دووان یــان ســیان دەخــوات ، پێویــست بــەوە ناکــات لۆمــەی نــەخۆش بکرێــت قــسەی ناشــرینی پێبوترێــت بێزاربکرێت،ڕەنگــە ئــەو چــەند دەنگــە زیادەیــە ببێتە هۆی زیانی لاوەکی بەڵام کاتیەو نامێنێت.

گروپە سەرەکیەکانی دەرمان:

- دژە خەمۆکیەکان.
- دژەسایکۆسس.
- دژەدڵەروکێ.
- ڕاگرەکانی مەزاج

١- دژەخەمۆکیــەکان: دەتــوانین دەرمانــەکانی دژەخــەمۆکی پــۆلێن بکــەین بــۆ ئــەم گروپانەی خوارەوە:

- ســێ ئەلقەییــەکان: ئیمیپــرامین ﴿تۆفرانیــل﴾و کلــۆمیپرامین ﴿ ئەنــەفرانیل﴾ و ئەمیترپتلین ﴿تریپتزۆل﴾.
- چوارئەلقەییەکان: ما پرۆتیلین هایدرۆکلۆراید (لۆدیۆمیل) .
- ئەوانــەی کاریگــەریان لەســەر ئاســتی ســیرۆتۆنین هەیــە: ســێرترالین و فلۆکــستین و سیتالۆپرام و پارۆکستین.
- ئەوانــەی کاریگــەریان لەســەر ئــەنزیمی مۆنۆئــەماینۆ ئۆکــسیدەیز هەیــە : فنلــزین و ترانیل سایپرۆمین.

بــۆ دەســتبەکاربون مــاوەی نزیکــەی دوو هەفتــەی دەوێ بــەڵام دەشــێ زیــانی لاوەکــی بــە یــەك دەنکــە حــەب (خە پلــە) دەربکــەوێت. بۆیــە زۆرجــار نــەخۆش گلیــەیی ئــەوە دەکــات مــاوەی چــەند ڕۆژێکــە دەرمانــەکان دەخــوات بــەڵام حاڵەتەکــەی زۆر بــاش نــەبووە تــەنها

خەواڵوو دەبێت هەندێجار خۆی پێناگیرێ و سەردانی پزیشکێکی تر دەکات و ئەویش کۆمەڵە دەرمانێکی بۆ دەنوسێت ، بێگومان دەرمانەکانی ئەمیش پێویستی بەهەمان ماوە هەیە بۆ کارکردنی تەواوەتی بۆیە ئەخۆش سەردانی پزیشکی سێهەم و چوارەم دەکات لە ئەنجامدا توشی نائومێدی دەبێت لە چارەسەری پزیشکی و ڕەنگە پەنا بباتە بەر ڕێگەی تر بۆ چارەسەر ئەمە گەر هەر لەسەرەتاوە لەوانیش بێ ئومێد نەبوبێ.

- گروپی سێ ئەلقەیی زیاتر بۆ یەکێك بەکاردەهێنرێ کە خەوی کەم بێت و بیری خۆکوژی هەبێت.
- بە پێی توێژینەوەیەك گەر تاکێك بیری خۆکوشتنی هەبوو واباشە ئەو گروپەی کاریگەری لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین هەیە بەکاربهێنرێ هەرچەندە توێژینەوەکانی تر هەمان بۆچونیان نیە.

٢- دژە سایکۆسس :

- گروپی کلاسیکەل واتە کۆنەکان : کلۆرپرۆمازین (لارگاکتیل)، سایۆریدازین(ملیریل)، هالۆپیریدۆل (سرینەیز) و ترافلوپیرازین (ستیلازین).
- گروپی تازە : ریسپیریدۆن (ریسپیریدال) ، ئۆلانزاپین (زیپریکسا).
- دەرزی درێژخایەن : فلوفینازین (مۆدیکەیت) و هالۆپیریدۆل (هالدۆل) و فلوپێنزکسۆل (دیکسۆل) و ریسپیریدۆن.

بڕیاردان لەوەی کام گروپ بەکاردەهێنرێت و بڕی دەرمانەکە و ماوەی بەکارهێنان تەنها کاری پزیشکەو نەخۆش نابێ بەبێ پرسی پزیشك ئەم دەرمانانە بەکاربهێنێ.

هەرگروپە سود و زیانی خۆی هەیە بۆیە پزیشك دەبێت لە زیانەکانیان بەئاگا بێت و بە پێی حاڵەتەکە دەرمان بەکاربهێنێت.

١- دژەدڵەڕاوکێ : نمونەی ئەم گروپە وەکو

أ- دایازیپام (ڤالیۆم)

ب- کلۆردایازیپۆکساید (لیبریۆم)

ج- لۆرازیپام(ئەتیڤان)

د- ئەلپرازۆلام (زاناکس)

ه- کلۆنازیپام (ریڤۆتریل)

گرفتی سەرەکی ئەم گروپە لەوەدایە لە ماوەیەکی کورتدا پاش بەکارهێنان نەخۆش فێری ئەم دەرمانە دەبێت و توشی ئالودەبوون دەبێت و لەکاتی بەکارنەهێناندا نیشانەکانی لێگرتنەوەی تێدا بەدەردەکەون.

هەندێ نەخۆش پاش ئەوەی پزیشك بۆ ماوەی چەند رۆژێ یان چەند هەفتەیەك بۆیان دەنوسێت دەچن دەرمانەکە دەکرنەوە و بەردەوام دەبن لەسەر بەکارهێنان بەداخەوە هەندێ پزیشك لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر بۆ ماوەیەکی زیاتر لە پێویست ئەم دەرمانە بۆ نەخۆش دەنوسن، بەمەش دەبنە هۆکارێك بۆ ئالوودەبون.

هەندێجار نەخۆش زۆر داوای ئەم دەرمانە دەکات و پزیشکی چارەساز یان پزیشکی دەرمانخانە ناچار دەکات ئەم دەرمانانەی بۆ بنوسن یان بیدەنێ ، لێرە دەبێ بیرمان بێ ئێمە پزیشکین بۆ هاوکاری و چارەسەری نەخۆش نەك بۆ هاندان و بوون بە بەشێك لە پرۆسەی خراپ بەکارهێنانی دەرمان و ئالوودەبوون.

٢- دەرمانی راگری مەزاج :

أ- کاربامازیپین ﴿تگریتۆل - کارباتۆل﴾

ب- سۆدیۆم ڤالپرۆید ﴿دیپاکین﴾

ج- لیسیۆم.

هەندێ کاریگەری لاوەکی دژەخەمۆکی و دژەسایکۆسسك

١- کۆئەندامی سوڕان :

- دابەزینی فشاری خوێن بەتایبەتی لە کاتێکدا نەخۆش دەیەوێت هەڵسێتە سەرپێ بۆیە دەبێت کەسوکاری نەخۆش بەئاگابن لە نەخۆشەکەیان، هەروەها نەخۆشیش پێش هەستانە سەرپێ برێك دانیشێ و پاشان هەڵسێتە سەرپێ. هەندێجار بەوە ئامۆژگاری دەکرێت کە شتی سوێر بخوات بەمەبەستی بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن بەلام لە راستیدا بەکارهێنانی شتی سوێر لەم حاڵەتەدا هیچ سودی نیە.
- درێژبونەوەی ماوەی نێوان Q-T لە هێلکاری دڵدا.

٢- دژەکۆلینرجیك :

- دەم وشکبوون.
- خاوبونەوەی جولەی گەدەو ریخۆلەکان کە دەبێتە هۆی قەبزی.
- لێلی بینین و کەمبونەوەی تەری چاو واتە کەم بونەوەی فرمێسك.
- گەڕاندنەوەی میز ، نەخۆش دەلێت هەست دەکەم میزم پێ ناکرێ.
- کاریگەری لەسەر وەبیرهاتنەوە و تێکەلکردن.

٣- قەلەوی: لە حالەتی خەمۆکیدا واباشترە ئەو دەرمانانە بەکاربهێنرێت کە کاریگەری لەسەر سیرۆتۆنین هەیە لە گروپی دژەسایکۆسس ریسپێردۆن یان هالۆپیریدۆل لەوانی تر باشترە.

٤- کاریگەری سێکسی: گەورەبونی مەمك، بونی شیرلە مەمکدا ، تێکچوونی سوری مانگانە، کەمبونەوەی ئارەزووی جنسی، لاوازی رەپبون ،گەڕانەوەی تۆواو.

سەرجەم دەرمانەکانی دژەسایکۆسس ئەم حالەتە دروست دەکەن لە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی گروپی سیرۆتۆنین زیاتر ئەم کاریگەریەیان هەیە بەلام نەك لە هەموو کەسێکدا و کەر ئەم کاریگەریانە بەدەرکەوت دەتوانین دەرمان بەکاربێنین کە رێگری دەکات لەم کاریگەریە.

٥- کاریگەری تر:

- حەساسیەت.
- هەندێجار بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبڕێکی زۆر دەبێتە هۆی زەردووی بە تایبەتی حەبی سایۆریدازین (ملریل). .
- ئەگەری فێ لێهاتن زیاتر دەکات لە کەسێکدا کە پەرکەمی هەبێت بۆیە هەندێجار وا پێویست دەکات حەبی دژەپەرکەم بە بڕێکی زیاتر بەکاربهێنرێت..
- هەندێجار بەتایبەتی حەبی لارگاکتیل گەر نەخۆش بچێتە بەرخۆر دەبێتە هۆی تێربونی ڕەنگی پێست.
- هەندێجار بە تایبەتی لە کاتی بەکارهێنانی دژەسایکۆسسەکان ئەگەری سەرهەلدانی شەکرە هەیە بە تایبەتی لە تاکی قەلەودا.

• گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس وەکو دڵتێکەڵ هاتن و رشانەوە و ئازاری گەدە و برینی گەدە.

تێبینی:

١- مەرج نیە هەموو نەخۆشێك ئەم کاریگەریە لاوەکیانەی تێدا دەربکەوێت.

٢- دەشێ نەخۆش یەکێك یان زیاتر لەو کاریگەری لاوەکیانەی سەرەوەی تێدا دەربکەوێت .

٣- گەر نەخۆش هەستی بە نارەحەتی کرد لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەکان دەتوانرێت دەرمانەکانی بۆ بگۆردرێت بە شێوەیەکی تر بە جۆرێك کە هەست بە نارەحەتی نەکات یان کەمترین نارەحەتی هەبێت.

٤- هەرکاتێ هەستت بە یەکێك لەو کاریگەریە لاوەکیانە کرد ئاگاداری پزیشکەکەت بکەرەوە، نەك بچیت دەرمانەکان راگریت چونکە هەندێجار راگرتنی دەرمانەکان بارەکە خراپتر دەکات. بۆ نمونە یەکێك لە کاریگەریە لاوەکیەکان بریتیە لە رەقبوونی ماسولکەکان و نەخۆش ناتوانێت سەری بسورێنێت و هەندێجار ناتوانێت لیك قووت بدات و بە دەمیا دێتە خوارێ ئەم کاریگەریە زیاتر لەوانەدا هەیە کە دەرمانی دژەسایکۆس بەکاردێنن ، چارەسەری ئەم بارە بە بەکارهێنانی حەبی ترایهێکسی فندیل هایدرۆکلۆراید (ئارتین) یان پرۆسایکلیدین (کیمادرین) دەبێت کە زۆرجار پزیشك بۆ نەخۆشی نوسیوە لەگەڵ دەرمانەکانی دژەسایکۆسدا بەلام کەسوکاری نەخۆش کاتێك دەبینن نەخۆشەکەیان وای بەسەرهاتووە دەچن سەرجەم دەرمانەکان رادەگرن بەمەش نەخۆشەکە لەبری ئەوەی چارەسەر وەرگرێت چارەسەری لێ قەدەغە دەکرێت.

٥- ئەم بەشە بۆ ئەوە نیە خۆت ببیتە پزیشکی خۆت و کەسوکارت بەڵکو برێك زانیاری پێویستە تاکو بزانیت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ دەرماندا دەکەیت.

٦- زۆرگرنگە پزیشك گوێ لە نەخۆش و کەسوکاری بگرێت تاکو بتوانێت چارەسەری راست و دروست بۆ نەخۆش بنوسێت هەروەها لەکاتی دووبارە سەردانەوەی نەخۆشدا بە ئاگابێت لە کاریگەری دەرمانەکان هەر شتێك نەخۆش دەیلێت

سەبارەت بە دەرمانەکان بەهەند وەریبگریت چونکە مەرج نیە ئەوەی لە کتێبە پزیشکیەکاندا نەنوسرابێت ئەگەری روودانی نەبێت بەڵکو دەشێ هەندێ کاریگەری لاوەکی دەرمانەکان پاش چەند ساڵێ بەدەربکەون یان تۆ یەکەم کەس بێت ئەخۆشەکەت ئەو کاریگەریەی تێدا بەدەربکەوێت.

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا

Electroconvulsive Therapy

نەخۆشییە دەروونییەکان وەکو هەموو نەخۆشییەکانی تر چارەسەریان هەیە و ڕێگە چارەیان لە نەخۆشییەکەوە بۆ نەخۆشییەکی تر و لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت ، بەرەچاو کردنی گەلێك هۆکار، گرنگترینیان تەمەنی نەخۆش و باری گوزەران و بوونی حاڵەتی تر لەگەڵ نەخۆشییەکەدا .

ڕێگاچارەکانیش هەر لە بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەروونی و کۆمەڵایەتی و هەتا تەزووی کارەبا کە یەکێکە لەو ڕێگا چارانەی ڕۆڵی گرنگی هەیە لە چارەسەر کردنی گەلێك نەخۆشیدا .

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا بریتییە لە دروست کردنی فێیەکی کۆنترۆڵ کراو لە ڕێی بەکارهێنانی بڕێکی دیاری کراو لە تەزووی کارەبا بۆ ماوەیەکی دیاری کراو.

مێژووی دۆزینەوەی:

لەسەرەتاوە دەبێ ئەوە بزانین بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ چارەسەر کردنە نەك بۆ سزادان. سەدەها ساڵ لەمەو بەر" پێك هاتەی کیمیاویان بەکاردەهێنا بۆ دروست کردنی فێ پاشان لە ساڵی (١٩٣٤) دا میدۆنا مادەی کامفوری (Camphor) بەکارهێنا بەشێوەی دەرزی و هەندێ مادەی تریش بەکارهێنراون وەکو پێنتیلین تترازۆڵ (Pentylenetetrazol).

سێرلیتی و بینی(Cerletti and Bini) لەساڵی (١٩٣٨)دا تەکنیکی نوێیان بەکارهێنا بۆ دروستکردنی فێ لەڕێی تەزووی کارەباوە کە زۆر بەخێرایی بڵاو بوەوە بووە ڕێگەیەکی خواستراو.

ئامادەکارییەکانی پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا :

دەبێت نەخۆشەکە پشکنینی تەواوی بۆ بکرێت بەتایبەتی بۆ کۆئەندامی سوڕان و هەناسە و دەمار، ئەنجامی هێلکاری دڵ و تیشکە بەرداری سنگ و پشکنینی خوێن و هەندێ جار پێویستی بە پشکنینی ووردتریش هەیە ، پشکنینی ناو دەمی نەخۆشەکە بۆ هەر ناتەواوییەك گەر هەبێ .

هەندێ دەرمان هەیە پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا دەبێت ڕابگیرێت یان دەبێت کەم بکرێتەوە وەکو دەرمانی دژە پەرکەم و زایلۆکاین و سیۆفلین .شەش کاتژمێر پێش بەکارهێنانی چارەسەرەکە دەبێت نەخۆش هیچ نەخوات پاشان لەلایەن پزیشکی بێهۆشکارییەوە بڕی پێویست دەرمانی بێهۆشکردنی دەدرێتێ بە پێی کێش و تەمەن ، لەو ماوەیەدا چاودێری هێلکاری مێشك (Electroencephalogram) و لێدانی دڵ و هەناسە وپەستانی خوێنی نەخۆشەکە دەکرێت .

ئەو بڕە تەزووەی بەکار دەهێنرێت ، لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی ترجیاوازە لەسەرەتادا بڕێکی کەم بەکاردەهێنرێت گەر فێ رووی نەدا ئەوا بڕەکە بەرێژەی (٢٠٪) زیاد دەکرێت ئەگەر نەبوو بەهەمان شێوەی پێشوو زیاد دەکرێت تاکو روودەدات دەبێ ئەوەش بزانین ئاستی دروست بوونی فێ لە مێینەدا نزمترە وەك لە نێرینە و لە مرۆڤی بەتەمەندا بەرزترە وەك لە گەنج .

چۆنێتی دانانی هەردوو جەمسەری تەزووەکە :

١- لەهەردوو لاجانگ (Bitemporal).

٢- لەهەردوولای بەشی پێشەوەی کاسەی سەر (Bifrontal).

٣- هەردوو جەمسەرەکە لە یەك لای سەر دادەنرێت (Unilatral) ، یەکێکیان لەلاجانگ و ئەوی تریان لەبەشی سەرەوەی کاسەی سەر .

چۆن دەزانین نەخۆشەکە فێی لێهاتووە :

١- لەرێی هێلکاری مێشکەوە : ئەویش لە کاتی چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبادا، ئامێرە نوێکان هەردوو کردارەکەی تێدایە (واتە تەزووی کارەبا و تۆمارکردنی هێلکاری مێشك) .

٢- لەرێی گرژبوون و راوەشاندنی یەکێك لە پەلەکان : ئەویش بەوەی لەکاتی پێدانی مادەی بێهۆشکردن پێش ئەوەی ئەو مادەیەی تایبەتە بەخاو کردنەوەی ماسولکەکان بدرێت بە نەخۆشەکە ئامێری پێوانی فشاری خوێن لەقۆلی نەخۆشەکە دەبەسترێت و بۆ سەرو پەستانی سەرەوەی نەخۆشەکە هەوای تێ دەکرێت بەمەش ئەو مادەیە ناگاتە ئەو پەلەو گرژبوون و

ڕاوەشاندن ڕوودەدات .

تەزوومکە بۆ ماوەی (٣چرکە) دەدرێت بە نەخۆش و فێ ماوەی (٣٠ بۆ ٦٠ چرکە) دەخایەنێت. هەندێ کەس و کاری نەخۆش دەڵێن نەخۆشەکەی ئێمە کارەبا نایگرێت پێویستە لەم حاڵەتەدا ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت :

١- پێویستە لەگەڵ سەرجەم ئەندامانی تیمی چارەسەرکردندا بگەڕێیت بۆ بوونی نیشانەکانی فێ چونکە هەندێ جار تەنها لە پەلێکدا ڕوودەدات دەشێ تۆ نەیبینی .

٢- پێش بەکارهێنانی تەزومکە نەخۆش ئۆکسجینی بەڕێژەی (١٠٠٪) دەدرێتی (٢٠ بۆ ٣٠ هەڵمژین) .

٣- دڵنیابە لەوەی تەزومکەت لە شوێنی گونجاودا داناوە و سوری کارەباکە تەواوە و هیچ ڕێگرێك نییە لەگەیاندنی تەزومکە وەکو مووی سەر .

٤- زیادکردنی بڕی تەزومکە بەڕێژەی لە (٢٥٪) .

٥- فشارێکی توندتر بخەرە سەر ئیلیکترۆدەکان .

٦- دووبارە سەیری دەرمانەکانی نەخۆش بکە گەر ئەو دەرمانانەی هەبوو کە دژە پەرکەمن یا ڤالیۆم یا هەردەرمانێکی تر کە کاربکاتە سەر ئاستی فێ لێهاتن ڕاییگرە یان کەمی بکەرەوە .

٧- گرتنی تیشکە بەرداری کاسەی سەر دانانی ئیلیکترۆدەکان لە تەنکترین شوێندا. مەبەستمان لە تەنکترین شوێنی کاسەی سەر.

٨- پێدانی بڕێکی کەم فینۆسایەزین (Phenothiazine) چەند کاژێرێ پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ دابەزاندنی ئاستی فێلێهاتن .

٩- گەر فێ ڕووی نەدا چیتر هەوڵی دووبارە کردنەوەی لێدانی تەزووی کارەبا مەدە.

چەند جار تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت :

١- زوربەی نەخۆشەکان یەك کورسیان بۆدەکرێت واتە (٦ بۆ ٨)جار ئەمەش پێی دەڵێن نموونەیی (Typical).

٢- هەندێ نەخۆش پێویست بەوە دەکات کە هەفتانە یان مانگانە بۆی بەکار بهێنرێت بۆماوەی (٦ مانگ) پێی دەڵێن بەردەوامی (Continous)

٣- گەر چارەسەرەکە ماوەی (٦ مانگ) زیاتری خایاند پێی دەڵێن جێگیریی (Maintenance).

هەفتەی (٣ جار) بەکاردەهێنرێت و هەندێ توێژینەوە لە وڵاتە

یەکگرتوەکانی ئەمەریکا باس لە هەفتەی (٢ جار) دەکەن و کەمتر زیانی لاوەکی هەیە بەڵام ماوەیەکی زیاتری دەوێ بۆچاك بوونەوە . لەهەندێ حاڵەتدا ناچار دەبیت رۆژانە بەکاری بهێنیت بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە مەترسییان هەیە بۆ سەر ژیانی خۆیان و دەوروبەر .

بڕی کارەبای پێدراو (١١٠ بۆ ١٥٠ ڤۆلتە) لە نەخۆشێکەوە بۆنەخۆشێکی تر جیاوازی هەیە بەرێژەی (٢٠ هێندە) هەندێ نەخۆش پێویستی بە(٢٥ میلی کولۆم)ە هەندێکی تر (٥٠٤ میلی کولۆم).کەزوربەی لە نێسکی کاسەی سەردا بڵاو دەبێتەوە .

چۆنێتی کارکردنی :

هەرچەندە شێوازی کارکردنی تەزووی کارەبا لەسەر مێشك بەتەواوەتی نەزانراوە بەڵام ئەوەی ئاشکرایە دەبێتە هۆی رێك خستنەوەی ئاستی کۆلینێرجیك (Cholinergic) و پێنج- هایدرۆکسی تریپتامین (5-HT2) و وەرگرەکانی بێتا (B-receptor).

سودەکانی بەکارهێنانی :

تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت بۆچارەسەرکردنی :

١- خەمۆکی گەورە (Major Depression): گەر نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات ،رازی نەبێت نان بخوات بەجۆرێك ژیانی بکەوێتە مەترسییەوە ، نیشانەکانی سایکۆسی لەگەڵدا بێت ، خەمۆکییەکی توند لەکاتی سك پڕیدا ، کاتێك چارەسەر بەدەرمان سودی نەبێت یان نەخۆشەکە نەتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت ، گەر کاریگەری خێرامان مەبەست بێت و بمانەوێ نەخۆش زووچاك بێتەوە . بۆچارەسەرکردنی خەمۆکی تەزووی کارەبا لەدەرمانی دژە خەمۆکی کاریگەر ترە بەرێژەی لە (٢٠٪) .

٢- شادی (Mania): تەزووی کارەبا بەلایەنی کەمەوە کاریگەری هێندەی مادەی لیسیۆم دەبێت کە مادەیەکە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شادی بەکاردەهێنرێت .

٣- سکیتزۆفرینیا (Schizophrenia): بەکاردەهێنرێت کاتێ نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات ، نیشانە پۆزەتیفەکانی نەخۆشییەکەی هەبێ وەکو

هەلوەسە و وەهم (Hallucination and Delusion) ، حاڵەتی کەتەتۆنیا کاریگەری هێندەی دەرمانی دژە سایکۆسەکان دەبێ .

٤- هەندێ ناتەواوی لە جوڵەدا وەکو پارکینسۆنیزم و ئەو ناتەواویانەی بەهۆی بەکارهێنانی هەندێ دەرمانەوە پەیدا دەبێ .

ئەوحاڵەتانەی ناتوانرێت ئەم چارەسەرەیان بۆ بەکاربهێنرێت :

١- بەرز بوونەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر.

٢- تازە توشی جەڵتەی دڵ بوبێ ، کەمترلە(٢ هەفتە) لە پاش (٣ مانگ) ترسی زۆر کەم دەبێتەوە و بەکارهێنای تەزووی کارەبا مەترسییەکی کەمی دەبێت .

٣- نەخۆشی توندی کۆئەندامی سوڕان یان هەناسە .

٤- ناتەواوی لەمولوولەکانی خوێن .

٥- شکاوی تازە هێشتا خۆی نەگرتبێتەوە .

٦- نەخۆشی سیل کە هێشتا چالاك بێت .

کاریگەریە لابەلاییەکانی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا :

بێگومان هیچ چارەسەرێکی پزیشکی نییە زیانی لەسەر لەشی مرۆڤ نەبێت یان تاڕادەیەك نەخۆش توشی نارەحەتی نەکات . تەزووی کارەباش یەکێکە لەو چارەسەرە پزیشکییانە و کۆمەڵێك نارەحەتی لێدەکەوێتەوە گرنگترینیان ئەمانەن :

١- سەرئێشە بەرێژەی (٣٣٪)

٢- ئازاری ماسولکەکان بەرێژەی (٨٪) .

٣- دڵ تێکەڵ هاتن و ڕشانەوە بەرێژەی (١-٢ ٪). .

٤- لەبیرچونەوە (Amnesia) بەرێژەی (٢٠٪) کەدەکرێت بەسێ جۆرەوە :

- ڕاستەوخۆ پاش بە خەبەرهاتنەوە (بە ئاگاهاتنەوە) بەهۆی کاریگەری بەنجەوە کە نزیکەی یەك کاژێر دەخایەنێت . لەو ماوەیەدا نەخۆشەکە نازانێ چی رووی داوەو ئاستی وورییایی کەمە (Confusion).
- ئەو رووداوانەی بیردەچێتەوە کە پاش بەکارهێنانی تەزوەکە روویان داوە (Anterograde Amnesia).
- ئەورووداوانە بیردەچێتەوە کە پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەباکە روویان داوە (Retrograde Amnesia) .

ئـــەم حاڵەتانـــە ماوەیـــەکی کـــەم دەخایـــەنێت و نـــەخۆش شـــتەکانی بـــیر دەکەوێتـــەوە هەرچـــەندە هەنـــدێ جـــار هەنـــدێ شـــتی بـــیر دەچـــێتەوە کـــە جـــارێکی تـــر بـــەبیری ناکەوێتەوە.

گەریەشـــێوەی دوولاجـــانگ بـــەکاربهێنرێ دەبێتـــەهۆی لـــە بیرچـــونەوەی ئـــەو باباتانـــەی کـــە بەشـــێوەی ووشـــە (verbal memory) یـــان بەشـــێوەی تـــر (non verbal memory) (وەکـــو وێنـــە)لەمێـــشکدا تۆمـــارکراون بـــەڵام گـــەر بەشـــێوەی یـــەك لا بـــەکاربهێنرێت ئـــەو بابەتانـــەی کـــە بەشـــێوەی ووشـــە تۆمـــارکراون لـــەبیر ناچـــنەوە بـــەڵکو تـــەنها کاریگـــەری لەســـەر ئـــەو بابەتانەیـــە کـــە بەشـــێوازی تـــر تۆمـــار کـــراون ئـــەم کاریگەریەشی لە جۆری یەکەم کەمترە .

تێبـــینی : لەوکەســـانەی دەستەڕاســـتن لای ڕاســـتی ســـەریان بـــەکاردەهێنرێت لەبەرئـــەوەی لای چـــەپیان بەشـــە زاڵەکـــەی مێـــشکە و لـــە دەســـتە چـــەپدا بە پێـــچەوانەوە هەرچـــەندە هەنـــدێ لەدەســـت چـــەپەکان بەهـــەمان شـــێوە لای چـــەپیان زاڵـــە یـــان هـــەردوو لای مێشکیان زاڵە.

ســـەرەڕای ئـــەو خاڵانـــەی ســـەرەوە دەتـــوانین بەدڵنیاییـــەوە بـــە نـــەخۆش و کـــەس و کـــاری بڵـــێین چارەســـەر بـــە تـــەزووی کارەبـــا هـــیچ زیـــانێکی بـــۆ مێـــشك نییـــە و ئـــەو توێژینەوانـــەی لەســـەر ئـــەو کەســـانە ئـــەنجام دراوە کـــە بەتـــەزووی کارەبـــا چارەســـەر کـــراون لـــەڕێی بـــەکارهێنانی وێنـــەی کۆمپیوتـــەری و وێنـــەی ڕەنـــینی موگناتیـــسی هـــیچ ناتەواویـــەکیان تۆمارنـــەکردوە . هـــەروەها هێڵکـــاری مێـــشك لـــەماوەی (٣٠ خولەکـــدا) دەگەڕێتـــەوە بـــاری ئاســـایی گـــەر یـــەك جـــار تـــەزووی کارەبـــا بـــەکاربهێنرێت ، مـــاوەی (١مـــانگ بـــۆ ١ ســـاڵ) ی دەوێـــت بـــۆ گەڕانـــەوە بـــۆ بـــاری پێـــشوی گـــەر یـــەك کـــۆرس واتـــە (٦ – ٨)جـــار بەتـــەزووی کارەبا چارەسەر بکرێت .

لێـــرەدا دەبـــێ بـــاس لـــەوەش بکـــەین هەنـــدێ توێژینـــەوە بـــاس لـــەوە دەکـــەن هەنـــدێ ناوچـــەی مێـــشك وەکـــو هیپۆکەمپـــەس (hippocampus) برێـــك لـــەدەمارەکانی لەدەســـت دەدات بـــەهۆی بـــەکارهێنانی کارەبـــاوە کـــە ئەمـــەش تـــەنها لـــەدوو حاڵەتـــدا ڕوودەدەت :

١- گەر فیکە ماوەی زیاتر لە (٩٠ خولەك) بخایەنێت .

٢- زیاتر لە (٢٦ جار) توشی فێ بێت لەماوەی کەمترلە (٨ کاژێر) دا هەردووحاڵەتەکە زۆر دەگمەنە و ڕەنگە بگاتە ئاستی روونەدان .

بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لە کاتی سك پڕیدا :

هەرچەندە جاران باس لەوە دەکرا ئەم چارەسەرە دەشێ زیانی بۆ دایك و کۆرپەکەی هەبێ و ببێتە هۆی لەبار چون " بەلام ڕاستییە زانستییەکان وانالێن و توێژینەوەکانی لەو مەیدانە ئە نجامی دڵخۆشکەرانەیان هەیە .

میللەر (Miller) لەساڵی (١٩٩٤) دا توێژینەوەی لە سەر (٣٠٠) ئافرەتی سك پڕ کرد کە لە کاتی سکەکەیاندا بەتەزووی کارەبا چارەسەر کرابوون ، بۆی دەرکەوت هیچ زیانێکی نییە و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەسەرجەم قۆناغەکانی سکپڕیدا و لەدەرمان باشترە چونکە کاریگەری خراپی لەسەر کۆرپە نییە نابێتە هۆی ناتەواوی لە دروست بونی مناڵدا .

لێکۆلینەوەکانی سمس (Smith) کە لە سەر (١٥ منداڵ) کردی تەمەنیان لەنێوان (١١ مانگ - ٥ ساڵی) بوو هەروەها لێکۆلینەوەکانی فرۆسمان (Frosmann) کە لە سەر (١٦ منداڵ) کردی تەمەنیان لە دەوروبەری (٦ ساڵی) دا بوو. ئەم مناڵانە لەکاتی بونیان لە سکی دایکیاندا دایکیان بە تەزوی کارەبا چارەسەر کراوە بۆیان دەرکەوت ئەم مناڵانە هیچ کێشەیەك یان ناتەواوییەکی لاشەیی یان هۆشمەندیان نییە .

بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لە منداڵدا :

هەرچەندە توێژینەوەکان باس لە هیچ مەترسییەك ناکەن کە توشی منداڵ بێت لە ئە نجامی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا هەندێکی تر وا پێیان باشە تەنانەت دەرمانیش لەمناڵدا بەکارنەهێنرێت و پشت ببەسترێت بە چارەسەری درێژ خایەن وەکو چارەسەری دەروونی و ڕەفتاری و فکری . هێشتا چارەسەرکردنی مناڵ بەم جۆرە چارەسەرە کێشەی هەیە و لێکۆلینەوە و توێژینەوەی زیاتری دەوێ .

مافەکانی نەخۆش :

١- بەتەواوەتی پرۆسیجەرەکەی بۆ روون بکرێتەوە .

٢- سوودو زیانەکانی بۆباس بکرێت .

٣- ئامادە بوونی کەسێکی پلە یەك یان هاوڕێیەکی لەکاتی گفتوگۆکردن لەمەر بابەتەکە و لەکاتی چارەسەرکردنەکەدا .

٤- پیشان دانی شریتێکی ڤیدۆ کە بەشێوەی فێرکاری تەزووی کارەبا بۆنەخۆش دەکرێت .

ڕێژەی مردن:

سالانە لەوولاتەیەکگرتوەکانی ئەمەریکا نزیکەی (١٠٠٠٠٠)کەس بەتەزووی کارەبا چارەسەر دەکرێت نزیکەی (٢ بۆ ٤) کەسیان دەمرن .لە تەکساس هەر مردنێك لەماوەی کەمتر لە دوو هەفتە پاش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا ڕوویدات تۆماردەکرێت لەماوەی سالانی (١٩٩٣ -١٩٩٨) دا ڕێژەی مردن کەمتربووە لە دوو کەس بۆ هەر(١٠٠٠٠٠) جار بەکارهێنانی تەزووی کارەبا.

تێبینی:

زۆر گرنگە پزیشك و نەخۆش و کەسوکاری نەخۆش بزانن کە بەکارهێنانی تەزووی کارەبا چارەسەرە نەك سزادان و ئەشکە نجەدان ئەو زاراوانەی هەندێ پزیشك نا بەرپرسانە بەکاری دێنێ بەرامبەر نەخۆش ﴿ گەر ئەوە نەکەی کارەبات بۆ دەکەم ﴾ ﴿ گەر دەرمان نەخۆی کارەبات بۆ دەکەم﴾ ﴿ گەر بە قسەی کەسوکارت نەکەی کارەبات لێدەدەم﴾. لەڕاستیدا ئەم ڕستانە و هاوشێوەی ئەمانە زۆر دوورن لە روحی زانست و پەیامی پزیشکی هێندەی دووری ئەو پزیشکانە لە زانستی پزیشکی.

بەشی پانزەیەم

پەرکەم

پەرکەم

Epilepsy

بریتیەی لە چەند فێیەك کە دووبارە و چەند بارە دەبێتەوە.

فێ بریتیە لە گۆڕانکاری لە کارەبایی خانەکانی مێشکدا. واتە فێ روودانی حاڵەتەکەیە و پەرکەم بریتیە لە نەخۆشیەکە. مەرج نیە هەر کەسێ فێیلێهات توشی پەرکەم ببێت چونکە دەشێ هۆی فێیلێهاتنەکە کاتی بێت و حاڵەتەکە دووبارە نەبێتەوە.

نزیکەی لە ١٪ ی هاولاتیان نەخۆشی پەرکەمیان هەیە ، نزیکەی لە ٥٪ ی هاولاتیان فێیان هەیە.

پۆلینکردن :

یەکەم: ئەوانەی بورانەی تەواوەتیان لەگەڵدایە واتە لە هۆشخۆدەچن :

١- گشتی واتە رەقبوون و لەرزین و لە هۆشخۆچوون. ئەم جۆرە لە هەموو جۆرەکانی تر باوترە و دەکرێت بە پێنج قۆناغەوە:

أ- پێش نەوبەکە : چەند کاژێرێ بۆ چەند رۆژێ پێش روودانی نەوبەکە تاك هەست بە نارەحەتی دەکات.

ب- ئۆرا : چەند چەکەیەك بۆ چەند خولەکێك پێش نەوبەکە تاك هەست بە نارەحەتی دەکات لە گەدەیدا، هەڵوەسەی بۆنکردنی دەبێت ، پەلهاویشتن.

ج- رەقبوون: پەلەکانی سەرەوە دەنوشتێنەوەو دەنوسێن بە لەشەوە ، پەلەکانی خوارەوە درێژدەبنەوە و رەپدەبن، ماسولکەکانی بۆری هەناسە گرژدەبن و دەنگێکی ترسناك هاوشێوەی گریان دروست دەبێت بەهۆی هاتنە دەرەوەی هەوای سیەکان ، شین بونەوەی لێو و کەفچنینی دەم. لە هۆشخۆچوون. ماوەی ١٠ – ٣٠ چرکە دەخایەنێت.

د- راوەشاندن: جوڵەی خێرایی پەلەکان و سەر، توند بوونی ددانەکان لەسەر یەکتر کە دەبێتە هۆی بریندابوونی هەرشتێ بکەوێتە نێوانیان زمان یان لێو،

خۆتەرکردن. ماوەی ١-٥ خولەك دەخایەنێ.

٥- پاش فێ: بێهۆشی قووڵ، خاوبونەوەی پەلەکان، سەر ئێشە، تێکەڵکردن لە ناسینەوەی کەس و شوێن و کاتدا، توندوتیژی (بەکەمی). ئەم قۆناغە دەشێ چەند خولەکێ بۆ چەند کاژێرێ بخایەنێ.

٢- کەوتن: بۆ ماوەیەکی کورت دەبورێتەوە و هەڵدەستێتەوە ڕەنگە ئەندامانی خێزان هەستی پێنەکەن تەنانەت خۆیشی هەستی پێنەکات. زۆرجار چرکەیەك یان ڕەنگە کەمتریش بخایەنێ.

٣- پتت مال: ئەم جۆرەیان زیاتر لە منداڵ و هەرزەکاردا هەیە لە کاتی ئەوبەکەدا تاك لە چالاکی دەوەستێت و چاوی ئەبلەق دەبێ و ڕەنگە چاوی بەرەو سەرەوە بڕوات واتە سپێنەی چاوی بەدەر دەکەوێت و وەڵامی دەوروبەر ناداتەوە و دەشێ ماوەی چرکەیەك بۆ چەند چرکەیەك بخایەنێ و ڕەنگە ڕۆژانە دەیەها جار ئەم حاڵەتە دووبارە بێتەوە.

لێرەدا زۆر گرنگە خێزان بەم حاڵەتە بزانێت چونکە لەو کاتانەدا تاك چی بەدەستەوە بێت دەیخاتە خوارێ و دەیشکێنێ بۆیە دەشێ لە لایەن باوان و ئەندامانی تری خێزانەوە لۆمە بکرێت و قسەی ناشرینی پێ بوترێت و هەندێجار توندوتیژی بەرامبەر بەکاربهێنرێت.

دووەم: ئەوانەی بە تەواوی نابورێنەوە

١- جوڵەیی: سنوردارە لە ناوچەیەکی لەشدا پاشان بڵاودەبێتەوە بۆ ئەو لایەی جەستە، بۆ نمونە لە سەرەتادا تەنها لە ماسولکەکانی پەلێکدا جوڵەیەکی نائاسایی هەیە و بەردەوامە پاشان بڵاودەبێتەوە هەموو ئەو لایەی لەشی دەگرێتەوە دەشێ ماوەی چەند خولەکێ بۆ چەند کاژێرێ بخایەنێ. بەم حاڵەتە دەوترێ پەرکەمی جاکسۆنیەن، دەشێ پاش تەواوبوونی ئەوبەکە ئەو پەلەی فێکەی لێهاتووە سڕ ببێت و مێروولە بکات بەم بارەش دەوترێت تود پەلسی.

٢- هەستەوەری: هەستکردن بە مێروولە کردن لە ڕوخساردا یان لە پەلەکاندا دەشێ شێوازی بڵاوبونەوەکەی بەهمان شێوەی سەرەوە بێت.

٣- ڤێرسڤ: چاو بەهێزەوە لادەدات بۆ لاکەی تر واتە دەڕوانێتە لای بەرامبەر ئەم

حاڵەتە زۆرجار بەخێرایی دەبێتە جۆری یەکەم و نەخۆش دەبورێتەوە.

٤- ڤیژۆەل: لەم جۆرەدا تاك هەست دەکات شت دێتە بەرچاوی وەکو تۆپی روناکی.

٥- سایکۆمۆتۆر: ئەویەکان دەبێتە هۆی گۆرانکاری لە مەزاج و بیرەوەری و دەرککردن و پێزانینی شتەکان.

هۆکاری پەرکەم:

١- بەرکەوتنی سەر.

٢- بوونی وەرەم لە ناو کاسەی سەردا.

٣- هەوکردن: وەکو هەوکردنی پەردەی مێشك ، هەوکردنی مێشك ، نەخۆشی سفلس (فەرەنگی)، سیل(تەدەرن)، ئەیدز، کێمکردنی مێشك.

٤- خوێن بەربوونی مێشك یان خوێن بۆ نەچوون.

٥- دەرمان و مادە هۆشبەرەکان: وەکو خۆگرتنەوە لە ئەلکحول، ئەمفیتامین، فینۆسایەزین.

٦- زیندەچالاکی: دابەزینی ئاستی گلوکۆز ، کالیسیۆم، سۆدیۆم.

٧- پەککەوتنی گورچیلە یان جگەر.

٨- زیان پێگەشتنی گەورە بە مێشك بەهۆی کەمی ئۆکسجینەوە.

٩- نەخۆشی دەردەگورگ یان سارکۆیدۆسز یان فرە رەقبوونی دەمارەکان.

١٠- تەمەن: لە منداڵ و کەسی بەساڵاچوودا زیاترە وەك لە تەمەنەکانی تر.

١١- رەگەز: لە نێردا زیاترە وەك لە مێ.

١٢- بۆماوە: هەندێ حاڵەتی پەرکەم هەیە لە هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە خێزانەکانی تر. گەر باوان حاڵەتەکەیان هەبێت ئەگەری پەرکەم لە منداڵەکانیاندا زیاترە وەك لە منداڵانی تر بەڵام مەرج نیە بۆ بوون.

١٣- گەشکە: ئەو منداڵانەی گەشکەیان هەیە واتە لە کاتی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەشدا گەشکەیان لێدێت ئەگەری پەرکەمیان لە ئایندەدا زیاترە لەمنداڵانی تر.

١٤- نەزانراو: لە هەندێ حاڵەتدا هۆکارەکەی دیار نیە و نازانرێت تاك بۆ توشی

پەرکەم بووە.

ئەو هۆکارانەی کە هاندەرن بۆ فێلێهاتن:

١- بێخەوی لەبەر هەر هۆیەك بێت.

٢- فشاری سۆزداری بەهۆی کێشە و گرفتی کۆمەڵایەتی.

٣- شەکەت بونی جەستەیی و مێشکی.

٤- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا لێهاتن).

٥- تێکچونی زیندەچالاکی لەش.

٦- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان .

٧- خواردنەوەی ئەلکحول یان لێگرتنەوەی.

٨- زۆر دانیشتن بە دیار روناکی پرتە پرت کەرەوە وەکو کۆمپیوتەر . تەلەفزیۆن بەتایبەتی هەندێ گۆرانی و کلیپ کە روناکیەکەی زور دەگۆرێت و چاو ماندوو دەکات.

٩- کاری وورد وەکو خوێندنەوە بۆ ماوەیەکی درێژ، رستن و چنین، دورمان کردن، پاککردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە ووردەکاری دەوێت وەکو برنج و نیسك.

١٠- هەندێ هۆکاری تر کە کەمتر دەبنە هۆی فێلێهاتن وەکو دەنگی بەرز، حەمامی گەرم، مۆسیقا بەتایبەتی گەر دەنگەکەی بەرز بێت و ریتمی خێرای هەبێت، خوێندنەوە.

دەستنیشانکردن:

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە زۆر گرنگە پزیشك بە هەڵەدا نەچێت و پەلە نەکات لەوەی بەنەخۆش بڵێ تۆ پەرکەمت هەیە ، بۆیە پێویستە زانیاری تەواو لە نەخۆش و یاوەرەکەی وەربگیرێت و بە ووردی مێژووی نەخۆشیەیەکە بزانرێت و بە ووردی وەسفی نەوبەکەی بۆ بکرێت و هەر نیشانەیەك کە هاوشانە لەگەڵ نەوبەکەدا و پرسیاری تەواوبکرێت لەمەر بوونی هەر گرفتێکی خێزانی یان کەسی پێش رووداني نەوبەکە و شوێن و کاتی نەوبەکان ، شین بونەوەی لێو یان برینداركردنی زمان و لێو یان زیان گەیان بە خۆی لە کاتی بورانەوەکاندا، خۆتەرکردن ، بیرچونەوە وتێکەڵ کردن ، رەقبونی لەش یان شل بوونی ، جوڵەی پەلەکان و شێوازی ئەو

جوڵەیە، هەروەها دەتوانێت بۆ زیاتر دڵنیا بوون لە دەستنیشانکردنەکەی هێلکاری مێشك بۆ نەخۆش بکات .

لەهەندێ حاڵەتدا پێویست بە ئەشعەی کۆمپیوتەری (computerized tomography) دەکات

- گەر دوای تەمەنی ٢٠ ساڵی سەرهەڵبدات .
- سەرەرای بەکارهێنانی دەرمان فێلێهاتن هەر بەردەوام بێت یان خراپتر بێت.
- ئەگەر هێلکاری مێشك وا نیشان بدات کە فێکە لە شوێنێکی دیاری کراوی مێشکدایە.
- لەهەر تەمەنێکدا کاتێك فێ نیشانەی دەماری دیاریکراوی هەبێت لەرووی کلینیکیەوە.

چارەسەر:

١- رونکردنەوەی سروشتی نەخۆشیەکە بۆ نەخۆش و خێزان.

٢- لەکاتی فێدا :

- تاك دوور بخەرەوە لە هەر شتێکی ترسناك وەکو ئاگر، ئامێری بریندارکەر، شەقام و رێویان.
- هەوڵ مەدە پەلی نەخۆش بگریت و نەیەلیت جوڵە بکات بەڵکو بیپارێزە لە زیان گەیاندن بەخۆی ، چونکە رەنگە بەو رێگریەی تۆ دەستی لە جێ بچێت.
- تاك بخەرە سەرلاو کەمێك بۆ پێشەوە نوشتابێتەوە.
- هەوڵ بدە رێرەوی هەناسەی کراوە بێت لەهەر شتێك کە رێگری کردبێت.
- هەوڵ مەدە بەزۆر دەمی نەخۆش بکەیتەوە و شتێك بخەیتە نێوان ددانەکانیەوە چونکە ئەمە کارێکە گرانە و زیانەکانی زیاترە ،زۆرجار لەو کاتەدا نەخۆش زمانی دەجوڵێنێ دەکەوێتە نێوان ددانیەوە دەبێتە هۆی برینداری ، رەنگە هەندێ لە پەرتوکە زانستی کۆنەکان ئەم رێنماییەت بە پێچەوانە بدەنێ.
- گەر ئەوبەکە پێنج خولەك زیاتری خایاند دەبێت داوای یارمەتی پزیشکی بکەیت.
- بەکارهێنانی ئۆکسجین بۆ رێگرتن لە شینبونەوە.

- واباشتره بە تەنیا خۆی نەشوات گەر بەتەنیا خۆی شۆرد واباشە حەمامەکە زۆر گەرم نەبێت و دەرگای حەمامەکە بەشێکی کەمی کراوە بێت یان بە ئاسانی بکرێتەوە وا باشترە دەرگاکە بۆ دیوی دەرەوە بکرێتەوە نەك بۆ ناوەوە چونکە گەر بورانەوە روویدات ئاسانتر دەرگاکە دەکرێتەوە و کردنەوەی نابێتە هۆی برینداری نەخۆشەکە کە هەندێجار لەو دەرگایانەدا روودەدات کە بۆ ناوەوە دەکرێنەوە.
- لێنەخوڕینی ئۆتۆمۆبیل لایەنی کەم بۆ ماوەی ساڵێك لە دوا نەوبەوەی فێ لێهاتنەوە.
- لێنەخورینی پاسکیل لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لە بەرواری دوا نەوبەی فێ لێهاتنەوە.
- مەلە نەکردن بە تەنیا لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لە بەرواری دوا نەوبەی فێ لێهاتنەوە.

٣- بەکارهێنانی دەرمان:

- لەسەرەتادا یەك جۆر دەرمان بەکاردەهێنرێت.
- لە ماوەی ٤-٦ هەفتەدا برەکەی زیاد دەکرێ بە پێی پێویست.
- وا باشە بری دەرمانەکە هێندە بێت لە کەمترین ئاستدا بێت بە مەرج نەوبەکان کۆنترۆل بکات.
- گەر نەوبەکانی فێ دووبارە دەبونەوە واباشە دەرمانەکە وورده وورده زیاد بکرێ تاکو دەگەیتە بەرزترین ئاستی رێپێدراو.یان تا کاریگەریە لابەلاییەکانی دەردەکەون.
- گەر هێشتا نەوبەکانی فێ دووبارە دەبونەوە هەوڵ بدە ئەو دەرمانە بگۆریت بە دەرمانێکی تر لە ماوەی ٢-٤ هەفتەدا بە کەمکردنەوەی دەرمانی یەکەم هێدی هێدی و زیاد کردنی دەرمانە نوێکە.
- گەر هەر سودی نەبوو دەرمانی دووەمیش بگۆرە بە دەرمانی سێیەم بەلام بە هەمان پرۆسەی پێشو.
- گەر پاش بەکارهێنانی سێ دەرمانی دژەپەرکەم نەوبەکانی فێ دووبارە

دەبونەوە دەبێت ستەمی دوو دەرمانی بەکاربهێنێت.

- ئەو دەرمانانەی بەکار دەهێنرێت بە پێی جۆری پەرکەم و تەمەن و کێشی نەخۆشەکە دەگۆڕێت.
- گرنگترین ئەو دەرمانانەی بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەری پەرکەم وەکو کاربامازپین (تگریتۆل - کارباتۆل)، سۆدیوم ڤالپرۆید (دیپاکین)، لامۆتریجین (لامۆ)، کلۆنازیپام (ریڤۆتریل).

وەڵامی هەندێ پرسیاری گرنگ کە نەخۆش یان کەسوکاری لە پزیشکی دەکەن :

١- ئایا پەرکەم رێگرە لە خوێندن؟

٢- نەخێر ، ئەوانەی نەخۆشی پەرکەمیان هەیە دەتوانن لە خوێندندا بەردەوام بن بەمەرجێك چارەسەرەکەیان بە رێکوپێکی بەکاربهێنن.

٣- ئایا پەرکەم رێگرە لە کارکردن؟

ئەم پرسیارە ناتوانرێت بە بەڵێ یان بە نەخێر وەڵام بدرێتەوە بەڵکو دەبێ بزانین جۆری ئەو کارە چیە کە ئەو کەسە دەیەوێت بیکات پاشان دەتوانین بریار بدەین بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بۆ زۆربەی کارەکانی ئەمڕۆ پەرکەم رێگر نیە بەڵام هەندێ کار هەیە دەبێ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو نەیکات و هەندێکی تر بۆ هەتا هەتایە ئەو کارانەش زۆرکەمن.

٤- ئایا رێگرە لە پێکهێنانی ژیانی هاوسەری؟

بەداخەوە هەندێ نەخۆش ئەم بۆ چوونەی لا دروست بووە سنوری بۆ ژیانی خۆی داناوە ،رەنگە هەندێجار لە لایەن کەسێکی ترەوە وا ئامۆژگاری کرابێ یان تێروانینەکانی کۆمەڵ وای لێکردبێ کە خۆی بەکەم بزانێ و لەو پرۆسەیەدا بەشداری نەکات.

لێرەدا دەمەوێ بڵێم نەخۆشی پەرکەم بەهیچ جۆرێ رێگر نیە لە پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چونکە تاك بە بەکارهێنانی دەرمانەکان و چاودێری پزیشکی بورانەوەکانی نابێت گەر بورانەوەشی هەبێت کارێکی ئەوتۆ ناکاتە سەر ژیانی هاوسەری گەر هەردوو تاك لەمانای ژیان و لەمانای هاوسەری تێبگەن.

لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەبینین نەخۆشی پەرکەمیان هەیە و لە فەرمانگەکانی میریدا لەهەموو ئاستەکاندا کار دەکەن و زۆربەیان ژیانی هاوسەریان پێکهێناوە و لەبری منداڵێ چەند منداڵێکیان هەیە و بوونی پەرکەم نەیتوانیوە سنورێك بۆ خۆشەویستی و شادی ئەو خێزانانە دابنێت.

٥- ئایا نەخۆشی پەرکەم بۆماوەیە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە بە بەڵێ و نەخێر نادرێتەوە بەڵام دەتوانین بڵێین گەر یەکێك لە باوان پەرکەمی هەبێت ئەگەری توشبونی منداڵەکەی بە پەرکەم زیاترە لەو منداڵانەی لە باوانێکی ئاسایی دەبن.

لەباری ئاسایدا ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە ١٪ بەڵام گەر یەکێك لە باوان ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەر بوونی پەرکەم لە منداڵەکەیدا لە ١٠٪ یەو گەر هەردوو باوان پەرکەمیان هەبێت ئەگەرەکە بۆ نزیکەی دوو هێندە زیاد دەکات لە ٢٠٪ - ٢٥٪.

٦- پەیوەندی هەیە لە نێوان نەخۆشی پەرکەم و نەخۆشیە دەرونیەکان؟

ڕەنگە هۆکاری سەرەکی نوسینی ئەم بابەتە لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا خۆ ببینێتەوە چونکە سەرجەم پزیشکە دەرونیەکان بروانامەکەیان لە بواری نەخۆشیە دەرونی و دەماریەکاندایە بۆیە زۆربەیان ماف بە خۆیان دەدەن نەخۆشی پەرکەم ببینن و چارەسەری بکەن. نەك تەنها پزیشکی دەرونی بەڵکو پزیشکی منداڵان و پزیشکی نەشتەرگەری دەمار و پزیشکی هەناوی هەموویان نەخۆشی پەرکەم چارەسەر دەکەن.

لە لایەکی ترەوە ئەوانەی نەخۆشی پەرکەمیان هەیە برێکی زۆریان پەشێوی دەرونیان هەیە بەم جۆرەی خوارەوە:

- نزیکەی لە ٥٠٪یان پەشێوی خەمۆکیان هەیە.
- ڕێژەی خۆکوشتن لە نێوانیاندا بە ٢٥ هێندەی کەسانی تر زیاترە.
- گۆڕانکاری لە کەسایەتی.
- توندوتیژی بە تایبەتی لەوانەی پەرکەمەکەیان لە بەشی لاجانگی مێشکە یان لە بەشی پێشەوەی مێشك.
- پەیوەندی لە نێوان پەرکەم و حاڵەتی شادی بووندا هەیە.(بە پێی هنری فلۆر

که یەکەم کەس بوو باس لەم پەیوەندیە بکات)

- لای هەندێ هێشتا پەرکەم بە نەگیەك دادەنرێ و وا لە تاك دەکات لە رووی کۆمەڵایەتیەوە دورە پەرێز بێت و کار دەکاتە سەر توانای کۆمەڵایەتی.
- سنوردار بوونی کار و چالاکی و وا لە تاك دەکات پشت بە دەوروبەر ببەستێت کە زۆرجار کەسوکاری نەخۆش زیادە رەوی تێدا دەکەن.
- کاریگەری دەرمانەکان لەسەر نەخۆش بە تایبەتی گەر بە شێوەیەکی دروست بەکاری نەهێنێت.

بێگومان ئەمانەی سەرەوە مەرج نیە لە هەموو نەخۆشێکدا دەربکەوێت یان هەمووی لە نەخۆشێدا دەربکەوێت بەلام رێژەیەکی بەرچاویان گرفتیان هەیە کە پێویستی بە چاودێری دەبێت.

٧- ئایا مەترسی هەیە لەوەی بەتەنیا بچێتە دەرێ یان خۆی بشوات؟

ئەمە یەکێکە لەو گرفتانەی توشی نەخۆش دەبێت هەندێجار کەسوکاری هێندە خەم ساردن نەخۆشەکەیان توشی گرفت دەبێ، لە هەندێجاری تردا هێندە چالاکی نەخۆش سنوردار دەکەن کە هەست بە بێ توانایی خۆی بکات .

نەخۆش لەم کاتانەدا پێویستی بە چاودێری هەیە :

١- لە کاتی نەوبەکاندا.

٢- تا ماوەیەکی دیاریکراو پاش نەوبەکە.

٣- کاتێك بری دەرمانەکەی بۆ زیاد دەکرێ.

٤- کاتێك دەرمانەکەی بۆ دەگۆرن بە دەرمانێکی تر. .

٥- کاتێك فشارێکی دەرونی یان کێشەیەکی کۆمەڵایەتی بەرەو رووی دەبێتەوە.

بەلام بە هیچ جۆری چاودێری بەردەوام و ژیانی پۆلیسیانەی ناوێ و تاك دەتوانێ بە خۆشی بژی بەتایبەتی گەر پزیشکێکی شارەزا چاودێری بکات و رێنمایی بداتێ.

٨- ئایا لەکاتی پەرکەمدا دا پۆشینی نەخۆش شتێکی باشە؟

لە هەندێ لە ناوچەکانی کوردستاندا وا باوە کە یەکێك توشی پەرکەم دەبێت دایدە پۆشن بە عەبایەکی رەش یان گەر لە بازاردا وای لێبێت جامانەیەك دەدەن

بەسەریدا هەندێجار ئاو دەکەن بە دەم وچاویا (روخساریدا)، ئەم جۆرە کارانەو هاوشێوەی ئەمانە گەر هەبێت ،زۆر دوورن لە ڕاستی زانستی جگە لە زیان هیچ سودێکی بۆ ئەو کەسە نیە .بەڵکو وا پێویست دەکات ئەو کەسە لەمەترسی دوور بخرێتەوە و لە هەوایەکی کراوەدا دابنرێت نەك ڕێگەی هەناسەی لێبگیردرێت.

٩- هەندێ دەچن نەخۆش بەردەدەنەوە لە شوێنێکی بەرزەوە؟

ئەمیشیان جۆرێکی ترە لەو بۆچونە هەڵانەی لای خەڵکی هەیە سەبارەت بەم نەخۆشیە و دەشێ بەم کارە شوێنێکی نەخۆش بشکێنن.

١٠- دەرمانەکانی دژەپەرکەم ئالودەبوون دروست دەکەن؟

نەخێر پاش چاکبونەوە دەتوانیت دەرمانەکان ڕاگریت لەماوەیەکی دیاری کراودا لە ژێر چاودێری پزیشك.

١١- هەندێ لە مەلا و شێخەکان (بازرگانەکانی ئایین) هۆی ئەم حاڵەتە دەدەنە پاڵ جنۆکە؟

بەڵێ ئەو کەسانە نەك تەنها ئەم نەخۆشیە بەڵکو زۆر شتی تریش دەدەنە پاڵ جنۆکە بەمەستی تەکاندنی گیرفانە نەخۆشەکان ، کەم نەخۆش هەیە پەرکەمی هەبێت و سەردانی یەکێك لەو بازرگانانەی نەکردبێ بە دڵنیاییەوە کەسیشیان چاك نەبونەتەوە لای ئەو کەسانە.

وا بزانم ئەو فەرمودەیەی لە بەشی یەکەی ئەم کتێبەدا باسمان کردووە وەڵامێکی گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی هاوولاتیان فریوو دەدەن .

١٢- ئایا پەرکەم چاکبونەوەی هەیە؟

ئەمە یەکێکە لەو پرسیارانەی کە نەخۆش و کەسوکاری زۆرجار دەیکەن و بەداخەوە بۆ چوونێکی هەڵە هەیە لەمەر ئەوەی ئەم نەخۆشیە درێژخایەنەو چاکبونەوەی نیە و نەخۆش بۆ چەند ساڵێکی زۆر بەردەوام دەرمان دەخوات و زۆرجار سەردانی پزیشك ناکات و بەردەوام دەبێت لە دەرمان خواردن، ئەوەی دەبێت نەخۆش بیزانێت ئەگەری چاکبونەوە بە پێی هۆکاری پەرکەمەکە دەگۆرێت ، بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین ئەوانەی بۆ ماوەی ١٨ -٢٤ مانگ ئەویەی فێیان بۆ نەیەتەوە لە ژێر چاودێری پزیشکدا دەتوانن پلەبەپلە دەرمانەکەیان ڕاگرن.

بەشی شانزەیەم:

توندوتیژی

خۆکوژی

توندوتیژی

Aggression

تێبینی : ئەم بابەتە لە گۆڤاری لڤیندا بلاوبوتەوە بە هەندێ دەستکاریەوە لێرەدا نوسیمەوە ، شێوازی نوسینی رۆژنامەییم تێک نەداوە هەرچەندە لەم پەرتوکەدا بلاودەبێتەوە وەک رێزلێنانێک لەو گۆڤارەو لە نوسینەکەی پێشووم.

دیاردەی توندوتیژی بۆتە سیمایەکی بەرچاوی کۆمەڵگەی نوێ و رۆژانە لە رێی هەواڵەکانەوە دیمەن یا هەواڵی توندوتیژی لەچەندەها ناوچەی جیهاندا بەرچاودەکەوێ و گوێ بیستی دەبین .

ئەمە ئەوانەی کەباس دەکرێن و کامێرای پەیامنێرەکان بەفریای دەکەون و هەواڵەکان دەیگەیەنن خۆ ئەوانەی کە باس ناکرێ ولە ژێرپەردەی دەستەلا تدا روودەدەن زۆر لەوە زیاترە کە باس دەکرێ بەتایبەتی لەوولاتانی جیهانی سێ دا.

دەتوانین پێناسەی توندوتیژی بکەین بەوەی کە : بریتییەلەهەر رەفتارێک کەمەبەست پێی ئازارگەیاندن بێت بەبەرامبەر چ بەشێوەی جەستەیی یا دەروونی لە رێی کردار بێت یا گوفتار.

توندوتیژی دوو جۆری هەیە :

١- توندوتیژی کاریگەری (affective aggression): بەهۆی وورژاندنی ترسناکی دەرەکی یا ناوەکی روودەدات و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە کۆئەندامی دەماری خۆیی (ئۆتۆنۆمی) و پاشان دەبێتە گۆڕانکاری لە لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و هەناسە ......هتد.

٢- توندوتیژی درندەیی (predatory aggression): ئەم جۆرە بەوە جیا دەکرێتەوە کەسەکە هەڵدەستێ بەدانانی پیلان و جیبەجێکردنی بۆ مەبەست و ئامانجێکی دیاریکراو و هەست بەکاریگەری توندوتیژیەکە ناکات واتەگۆڕانکاری سۆزداری تێدا روونادات و ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەدابڕانی سۆزداری هەیە .

هۆکارەکانی توندوتیژی :

١- بەپێی تیۆری شیکار دەروونی (فرۆید)(Psychoanalytic Theory):

مرۆڤ لەناخیدا دوو غەریزە هەیە کۆنترۆڵی توندوتیژی دەکەن یەکەمیان بەناوی ئیرۆس(Eros) کەغەریزەی بونیادنان و بەخشینە دووەمیان ساناتۆسە(Thanatos) کەغەریزەی لەناوبردن و کاولکارییە . هەرکاتێ غەریزەی دووەم بەسەر یەکەمدا زاڵ بێت ئەوا کەسەکە هەوڵی کاولکارانەی دەبێت و بەپێی میکانیزمی بەرگری ناڕاستە گۆڕین (Defense Mechanism-Displacement) ئەو کردارە کاولکاریانە لەناخیەوە دەگوازێتەوە بۆدەرەوە هەوڵی تێکدان و ئازاردانی دەوروبەر دەدات .

٢- بە پێی تیۆری فێربوونی کۆمەڵایەتی (Social Learning Theory): بە بۆچوونی ئەم تیۆرە تاك لە ئەنجامی سەیر کردن و چاودێری کردنی ڕەفتاری توندەوە فێری توندوتیژی دەبێت و پەیوەندی بە غەریزەوە نییە .

بۆسەلماندنی بۆچوونەکانیشیان پشت بەو توێژینەوانە دەبەستن کە ئەنجام دراوە دەربارەی سەیرکردنی توندوتیژی (ڕاستەقینە یان فیلم کارتۆن) کە دەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕەفتاری توندوتیژی لەو کەسانەی سەیری ئەم جۆرە توندوتیژیانە دەکەن و هەوڵی دووبارە ولاسایی کردنەوەی دەدەن .

هەروەها تێبینی کراوە ئەوانەی کە یارییە توندوتیژەکان دەکەن خاوەن بۆچوون و هەستێکی توندن و لە رووی کۆمەڵایەتییەوە کەمتر یارمەتی دەوروبەر دەدەن ، بۆیە دارشتنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن بەشێوەیەکی هۆشمەندانە کارێکی زۆر گرنگە گەر مەبەست لێی کەم کردنەوەی توندوتیژی بێت لای منداڵ و خێزان .

لێرەدا دەبێ تێبینی ئەوە بکەین کە مێینە کەمتر حەز لە کاری توندو تیژی دەکات و کەمتر لاسایی ئەو ڕەفتارانە دەکاتەوە ، ڕەنگە هۆکەشی ئەوە بێت کە پاڵەوانانی توندوتیژی زۆربەیان نێرینەن هەرچەندە بەم دواییە لە هەندێ فلیمدا پاڵەوانە توندوتیژەکان خانمانن (.

٣- هۆکاری کۆمەڵایەتی:

- رووخان (احبـاگ) (Frustration): گەورەترین هاندەر بۆ کاری توندوتیژی بریتییە لە رووخان بەتایبەتی کە هەست بکەیت ئەو کارەی بەرامبەرت دەکرێت نایاسایی و ناڕاستە و ستەمی تێدایە ، مەرج نییە هەمیشەو هەموو کاتێك رووخان ببێتە هۆی توندوتیژی بەڵکو هەندێ جار دەبێتە حاڵەتی قبوڵکردنی واقیع هەندێ جار وازهێنان لە کارو نەمانی دڵسۆزی ، خەمۆکی و

بـــێ هیوابـــوون لـــەگۆڕانکاری بـــارووذۆخ کـــە هـــەموو ئەمانـــە کاریگـــەری کۆمەڵایـــەتی کوشندەیان هەیە .

لێـــرەدا جێـــی خۆیـــەتی برێـــك بوەســـتین و بڵـــێین ئـــەو هـــەموو توندوتیژییـــەی لـــەجیهانی سێ دا هەیە جگە لە دەستەلاتداره دا پلۆسێنەرەکان کێ بەرپرسیاره لێی ؟ !

پەیـــدابوونی گروپـــی چـــەکدارو کوشـــتن و بـــڕین هـــەمووی بـــە هـــۆیی دەم بەســـتنی تاکەکانی کۆمەڵەوە نییە ؟

گـــەر بەڕاســـتی بـــدوێین ئـــەو ناعەدالـــەت و زوڵـــم و زۆرەی لـــەجیهانی ســـێ دا بەرامبـــەر هاوڵاتیـــان دەکرێـــت ســـەیر نییـــە گروپـــی وا تونـــدی لـــێ بکەوێتـــەوە بـــەڵکو ســـەیر لەوەدایە ئەم گروپانە لە چاو دەستەلاتدا میان رەون ! ؟

ئـــەو ئەشـــکەنجەو ســـزادانانەی لـــە بەندیخانـــەکانی ئـــەم وولاتانـــەدا پیـــادە دەکـــرێ هـــەرگیز نـــامۆ نییـــە گروپـــی لـــەم جـــۆرەی لـــێ بکەوێتـــەوە ، هێـــشتا ژمـــارەی قوربانیـــانی دەســـت ئـــەم گروپانـــە لـــەقوربانیانی دەســـت حکومـــەت زۆر کـــەمترە ﴿گـــەر بـــارو دۆخ بـــەم جـــۆرە بـــێ پـــێ دەچـــێ ئـــەم گروپانـــە لـــە تونـــدو تیـــژیا بگەنـــە ئاســـتی حکوحـــەت ﴾ " ئـــەوەشمان بـــیر نەچـــێ هەنـــدێ لـــەم گروپانـــە خۆیـــان پیـــاوی دەســـتەلاتن و بـــە نـــاوی جیـــا جیـــاوە لـــە ژێـــر پـــەردەی ئۆپۆزسـیۆن دا خەونـــە گڵاوەکـــانی دەســـتەلاتداران جـــێ بـــە جـــێ دەکـــەن و نـــاوی بـــەرگری و ئـــازادی ناشـــرین دەکـــەن وەکـــو ئـــەوەی مـــیری خـــۆی کـــەم بکوژێـــت لـــە ژێـــر نـــاوە جیـــا جیاکـــانی دەزگـــا دا پلۆســـێنەرەکانی دا پەنادەباتـــە بـــەر ئـــەم گروپانـــە بـــۆ زیاتر کوشتن و ناشرین کردنی سیمای جوانی بەرگری و ئازادی .

- ئـــازاردان : جەســـتەیی بێـــت یـــان دەروونـــی ﴿هەنـــدێ جـــار ئـــازار دانـــی دەروونـــی زۆر لـــە ئازار دانی جەستەیی کاریگەر ترو بە ئێش ترە ﴾.
- رۆڵـــی راگەیانـــدن بەتایبـــەتی راگەیانـــدنی بینـــراو ﴿تەلـــەفزیۆن و ســـەتەلایت ﴾ بـــە هەردووئاســـتەکەی (نـــاوخو و جیهـــانی) جونکـــە زیـــاتر کاریکـــەر تـــرە و بینـــەری زیـــاترە رەنگـــە لـــەنێوان نابینایانیـــشدا ! "بەشـــێوەیەکی دوور لـــە بەرپرســـیارێتی بگـــرە گێـــرە شـــێوێنانە بەرنامـــەکانیان پـــەخش دەکـــەن ،لە پیـــشاندانی دیمـــەنی توندوتیژی راستەقینە و فیلمی ئەکشن.
- یارییـــە کۆمپیوتەرییـــەکان ئـــەو یارییانـــەی توندوتیـــژی تێدایـــە و هەنـــدێ یـــاری بەرامبـــەر کوشـــتنی هـــەر کەســـێك چـــەندەها خاڵـــت دەداتـــێ پـــاش تـــەاوو بـــوونی

یارییەکە منداڵ شانازی بەوەوە دەکات کەچەندەها خەڵکی کوشتوە گواستنەوەی ئەم هەستەش بۆ جیهانی واقیع و لاسایی کردنەوەی کارێکی زۆر زەحمەت نییە .

٤- ژینگە :

- پیس بوونی ژینگە : بەتایبەتی لە شارە گەورەکاندا دەبێتە هۆی زیاتر تورەیی و توندوتیژی وەك لەو ناوچانای کەخاوەن ژینگەیەکی خاوێنن .
- دەنگەدەنگ : دەنگی بەرزو ناخۆش زۆر جار دەبێتە هۆی توندوتیژی زیاتر.
- قەرەباڵغی : هەمان کاریگەری هەیە.
- کەش و هەوای گەرم : بەرز بوونەوەی پلەی گەرما هەتاکو پلەیەکی دیاری کراو دەبێتە هۆی بێتاقەتی وتورەیی و توندوتیژی کە پاش ئەو پلەیە کاریگەری پێچەوانەی دەبێت .

٥- هەڵوێست و شوێن :

- لەکاتی ئەنجامدانی ئەو یاریانەی کێشمەکێشەی تێدایە وەکو تۆپی پێ و بۆکسێن.
- دیمەنی سێکسی بە پێی دیمەنەکە دەگۆرێ گەر تەنها دیمەنی کەسانی رووت بێت ﴿بێپۆشاك﴾ ئەوە توندوتیژی کەم دەبێتەوە ، دیمەنی دووان لەکاتی کاری سێکسی دا توندوتیژی زیاد دەکات.لەرێی راگەیاندنەوە دەبیەها ، سەدەها کەناڵ هەیە بەشێوەیەکی بەردەوام دیمەنی سێکسی جۆراو جۆر نیشان دەدات ،هەندێ لەکەناڵەکانی ناوخۆش لەم رووەوە کەم تەرخەم نین و ئەسپی خۆیان تاو داوەو نازانن بوکوێ مل دەنێن و لەژێر دروشمی هەرچی لە خۆرئاواوە بێت باشە پێشبرکێ دەکەن لە وەرگرتنی بابەتەکان. لەم دەقەرەدا کە بواری تێربوونی سێکس نییە ، خەفەکردن زاڵە بەسەر لاوان دا و ئەنجامی خەفەکردنیش یا داهێنانە یا لادان من بەش بەحاڵی خۆم داهێنان نابینم لەم دەقەرەدا و حەز ناکەم لەسەر لادانەکانیش بدوێم (لەبەر خاتری لارووێرەکان ( ).
- ئازار : بوونی ئازار بەهەر هۆیەك بێت دەبێتە توندوتیژی و تورەیی بەرامبەر هۆکاری ئازارەکە هەندێ جار بەرامبەر ئەو کەسانەش کە هیچ پەیوەندیان بە دروست بوونی ئازارەکەوە نییە .

٦- هۆکاری بایۆلۆجی :

أ- پەرکەم (Epilepsy) کەهەندێ جار لە کاتی یان پاش پەرکەم لێهاتن

کەسەکە برێك ڕەفتاری توندی دەبێت .

ب- ئاستی هۆرمۆنی ئەندرۆجین : هەندێ توێژینەوە باس لە پەیوەندی نێوان ئاستی بەرزی ئەم هۆرمۆنەو ڕەفتاری شەڕەنگیزانە دەکەن .

ج- خواردنەوەی مەی کە دەبێتە هۆی توندوتیژی لەرێی کەم بوونەوەی ئاستی هەڵسەنگاندن و سەرهەڵدانی ڕەفتارو گوتاری نەشیاو .

د- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان وەکو ئەمفیتامین و کۆکاین و فنسایکلدین .

ه- قۆناغی پێش سوری مانگانە لە ژناندا دەبێتە هۆی فشاری دەروونی و جەستەیی ، هەروەها ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەکات .

و- بەشێوەیەکی گشتی توندوتیژی لە پیاواندا زیاترە وەك لەژنان بەتایبەتی لە تەمەنی نێوان (١٦-٢٥ ساڵی دا) .

٧- هۆکاری بۆماوە :

- بە پێی زیاتر لە توێژینەوەیەك توندوتیژی لە دووانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لەدووانەی دوو هێلکە.
- لە هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە هەندێکی تر.
- ناتەواوی لە ژمارەی کرۆمۆسۆمەکاندا ﴿بۆ نمونە نەخۆشی کلاین فلتەر سندرۆم (47XYY) بەوە جیا دەکرێتەوە کەسەکە خاوەنی (٢٢) جووت لەشە کرۆمۆسۆمە لەگەڵ یەك کرۆمۆسۆمی مێینە و دووکرۆمۆسۆمی نێرینە ﴾ کەسەکە باڵای بەرزە، ئاستی ژیری نزمە، زیپکەی هەیە ، خاوەنی ڕەفتاری شەڕەنگیزانەیە .

هەندێ سەرژمێری جیهانی سەبارەت بە توندوتیژی :

ساڵانە لە ئەمەریکا زیاترلە(١,٥)ملیۆن تاوانی توندوتیژی لەکوشتن و فڕاندن و دزی کردن و شەر کردن تۆماردەکرێت . زیاتر لە (٩٠,٠٠٠)حاڵەتی فڕاندنی مێینە تۆماردەکرێت کە ئەمە تەنها (١٥٪)حاڵەتەکانن ئەوانی تر تۆمارناکێرن لەبەرهۆیەك یا هۆیەکی تر ﴿کەزیاتر پەیوەندی بەسوك تەماشا کردنی قوربانییەکەوە هەیە لەلایەن دەزگاکانی پۆلیس و کارمەندانی نەخۆشخانە و ئەندامانی خێزان و هاورێیانی قوربانییەکە ﴾ .

بەشێوەیەکی بەردەوام نزیکەی (١٨ ملیۆن) ئەمەریکی دەناڵێنن بەهۆی بوونی

فشارە دەروونییەکانی پەیوەندی دار بەتاوان .

لەساڵی (١٩٩٥) پۆلیس لەبەریتانیا و ویلزدا زیاتر لە (٥ ملیۆن) حاڵەتی تاوانی تۆمارکردووە .

لەماوەی شەڕی هەشت ساڵەی (عێراق –ئێراندا) ژمارەی کوژراو وبریندارو بێسەروشوێنەکان بە زیاتر لە (١ملیۆن) هاولاتی مەزنەدەکرێت. لەماوەیەکی کورتدا لە (١٦-٣-١٩٨٨) دا لەهەڵەبجە زیاتر لە (٥,٠٠٠) هاولاتی کوژران و نزیکەی (١٠,٠٠٠) ی تریش برینداربوون، لە ساڵی ٢٠٠٣ تاکو ئێستا ژمارەی قوربانیانی ناوەڕاست و باشوری عێراق خوا نەبێ کەس نازانێ.

چۆن پێشبینی توندوتیژی بکەین :

هەرچەندە زۆر زەحمەتە پێشبینی ئەوە بکەیت چ کەسێك توندوتیژ دەردەچێت و نەگەری زیان گەیاندنی بەخۆیی و دەوروبەری تا چ رادەیەکە بەلام هەندێ سیما هەن دەتوانن تارادەیەك ئەو ئەگەرە رۆشن بکەن ، گرنگترینیان بریتییە لە :

- بوونی قوربانی (تاکەکە خۆی بەستەم لێکراو بزانێت).
- بوونی نەخشەو پیلان بۆ زیان گەیاندن.
- بوونی چەك و تەقەمەنی بەبێ هۆیەکی پێویست.
- پێشترڕەفتاری توندوتیژی نواندبێت.
- ئارەزوو کردن بەتەماشا کردنی توندوتیژی و چێژ وەرگرتن لێی.
- لاوازی لایەنی سۆزداری و کۆمەلایەتی.
- ڕق لێبونەوە لە دەسەلات.
- بە منداڵی خراپ ڕەفتاری لەگەڵدا کرابێت و سزا درابێت. ٠
- نەمانی گەرم و گوری لە پەیوەندییەکانی خێزاندا.
- لەدەستدانی دایك یا باوك لەتەمەنی منداڵیدا.
- بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر گیانداران.
- لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل بەخێرایی و بەشێوەیەکی هەڵەشە.

چارەسەر :

١- دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام لە ماڵ و قوتابخانە و فەرمانگە و هتد....

٢- رۆڵی دەستەلات : پێویستە زیاتر دیموکراسییانە بێت و بواری ڕادەربڕین

بداتە تاکەکانی کۆمەڵ و بەشێوەیەکی واقیعیانە مامەڵە لەگەڵ کێشەکاندا بکات و بایەخی تایبەت بداتە منداڵ و لاوان و هاندانی بەهرەکانیان .

٣- خۆبەتاڵ کردنەوە (Catharsis) : ڕێگە بدرێت ئەو ئارەزووە توندوتیژییەی لە تاکدا هەیە بەشێوەیەکی تر دەری ببڕێت کە زیانی نەبێت , واتە لەبوارێکەوە بۆ بوارێکی تر . دەبێ ئەوەش بزانین کە هەندێجار خۆبەتاڵ کردنەوە دەبێتە هۆی توندوتیژی زیاتر .

٤- هاندان بەوەی بەرامبەر بەوازهێنانی لە هەر ڕەفتارێکی توندوتیژ هەندێ دەسکەوتی بدەیتێ یان بەرامبەرجێبەجێکردنی هەر ڕەفتارێکی خواستراو بەخششێکی بدەیتێ.

٥- سزادان (punishment) : بەسزا دانی کەسی توندوتیژ بەشێوەیەك لە شێوەکان (بەند کردن ,بێبەش کردنی لەخواردن , لەشتێك کە پێویستی پێی بێت).

٦- هەست کردن بەئازاری بەرامبەر لە کاتی توندوتیژی دا، تاك هەست بەئازاری قوربانییەکەی ناکات بەلام گەر دواتر دیمەنەکانی نیشان بدرێت ڕەنگە هەست بەئازارەکانیان بکات و لە ئایندەدا کەمتر توندبێ .

٧- بەکارهێنانی دەرمان کە زیاتر لە جۆرێك بەکاردەهێنرێت و هەریەکەیان بەبڕو شێوەی دیاری کراو.

٨- ڕۆڵی ڕاگەیاندن : ڕاگەیاندن ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە پەروەردەکردن و پێگەیاندنی تاکەکانی کۆمەڵ ، لەڕۆژگارێکی وەك ئەمڕۆدا ڕۆڵی لە جاران زیاترە چونکە ماوەی ئەو کاتانەی هەر یەك لە ئێمە لەبەردەم شاشەی تەلەفزیۆن دا بەسەری دەبەین چەند هێندەی ئەو کاتانەیە کە لەگەڵ ئەندامانی خێزاندا بەسەری دەبەین .

بۆیە بوونی ڕاگەیاندنێکی بەرپرس و خەم خۆر کارێکی زۆر گرنگە بۆکەمکردنەوەی توندوتیژی و پێگەیاندنی کۆمەڵە تاکێکی ڕۆشنبیرو ئاشتی خواز.

خۆكوژی

(Suicide)

مێژووی ئەم دیاردەیە :

خۆكوشتن لوتكەی تراجیدیای مرۆڤایەتی. بەدرێژایی مێژووی مرۆڤایەتی ڕەگی داكوتیوە لەلای هۆزە هندییەكانی ئەمەریكای باكور جێی شانازییە خزمەتكارو دیلەكان خۆیان بكوژن پاش مردنی سەرۆكەكەیان. هەروەها لە ئەمەریكای ناوەڕاست پاش مردنی سەرۆك خێل وا پێویست دەكات خێزان وخزم و هاوڕێیانی سەرۆك خۆیان بكوژن. ئەم شێوازی خۆكوشتنە لای هەندێ هۆزی هیندستانیش باوبووە تاكو سالی (١٩٤٠)پاش مردنی پیاو ژنەكەی وەكو وەفایەك لەكاتی مەراسیمی بەخاك سپاردندا خۆی دەكوشت.

لەیاپان دا خۆكوشتنی (هامیكازی) باوە كەتاك لە پێناوی ڕزگاركردنی ژیانی خەلكیدا خۆی بەخت دەكات بۆنمونە لە سالی (١٩٤٥) داوای خۆبەخشیان كرد بۆ سواربونی بۆمبی گەورە (تۆربید) بۆ لەناوبردنی كەشتی و ژێر دەریاییەكانی دوژمنان ژمارەی خۆبەخشەكان گەیشتە (١٢٢٨)خۆبەخش وتوانیان (٢٨)كەشتی ئەمەریكی نوقم بكەن و زیان بە (٢٨٠)كەشتی تر بگەیەنن .

جۆرێكی تر لە خۆكوشتن بریتییە لە خۆكوشتنی بیرمومریانە كەمێژوەكەی دەگەڕێتەوە بۆئەفسانەی (ساموری)كەبەدرێژایی تەمەنی لە پالْ درەختێكدا دەژیا پاش ووشك بوونی درەختەكە بڕیاریدا خۆی بكوژێت تاكو گیانی لەگەلْ درەختەكەدا یەك بگرێ و پێكەوە بژین هەمان جۆری خۆكوشتن لە هەندێ لە هۆزەكانی ئەسكیمۆدا هەیە ئەویش بە خواردنی خۆلی سەر گۆڕی مردووەكە تاكو دەمرن بەنیازی یەكگرتن .

ڕەفتاری خۆكوشتن دەكرێت بە پێنج ئاست :

١- بیری خۆكوشتن : تاك بەشێوەیەكی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بیرلەوەدەكاتەوە كە خۆی بكوژێت بەلام ڕەفتاری خۆكوشتنی نییە.

٢- هەڕەشە كردن بەخۆكوشتن : لەڕێی قسەكردن یان نوسینەوە هەڕەشەی خۆكوشتن دەكات بەلام بەكردەوە هیچ ناكات.

٣- ڕەفتاری خۆکوژی: هەڵدەستێت بەهەندێ ڕەفتار دڵنیایە نابێتە هۆی مردن وەکو خواردنی بڕێک دەرمان کە زیاترە لەبڕی چارەسەر بەڵام ناگاتە ئاستی خۆکوشتن.

٤- هەوڵی خۆکوشتن : زیان بەخۆی دەگەیەنێت دەشێ ببێتە هۆی برینی بچوک یان گەورە. وەکو بریندارکردنی چەند شوێنێکی خۆی .

٥- خۆکوشتنی تەواوەتی : کەسەکە بەتەواوی کۆتایی بەژیانی خۆی دێنێت بەهەر ڕێگەیەك بێت سوتان , دەرمان خواردن .

گەمەی خۆکوشتن : هەڵدەستێت بەخواردنی بڕێك دەرمان کەدەگاتە ئاستی بکوژی بەڵام دڵنیایە یەکێك فریای دەکەوێ پێش ئەوەی بمرێ گەر فریای نەکەون دەبێتە هۆی مردن.

خۆکوشتنی درێژ خایەن: بریتییە لە خۆکوشتن لەڕێی بەکارهێنانی مەی و جگەرە کێشان و ئالوودەبوون بە بەکارهێنانی دەرمان.....

خۆکوشتنی بەکۆمەڵ : لەم حاڵەتەدا کۆمەڵە کەسێك پێکەوە هەڵدەستن بەخۆکوشتن وەکو ئەو تایەفە ئۆغەندییەی لەسەر مەزهەبی کاسۆلیك بوون لەڕێی قەشە (جۆزێف کیبۆتبیرد) وایان دەزانی لەبەرواری (١٩٩٩/١٢/٣١) قیامەت هەڵئەسێ وا پێویست دەکات خۆیان ئامادە بکەن بۆیەهەشت . لەمارسی (٢٠٠٠) دا هەمان گروپ (٥٣٠)لاشەیان لەیەکێك لەکەنیسەکانی (کانو نجو)دۆزرایەوە و پاشان گۆڕی بەکۆمەڵی تر دۆزاریەوە تاکو ژمارەیان گەیشتە زیاتر لە (١٠٠٠)خۆکوژ.

لەساڵی (١٩٧٨)دا شوێن کەوتوانی (جیم جونز) (٩١٨)کەسیان خۆیان کوشت بە مادەی سیانید .

هۆکارە ترسناکەکانی خۆکوشتن:

بێگومان ئەگەری خۆکوشتن لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە و کۆمەڵێك هۆکار هەن ئەگەری ئەم ترسناکییە زیاد یان کەم دەکەن ,گرنگترینیان بریتییەلە :

١- ڕەگەز: هەوڵی خۆکوشتن لەمێینەدا زیاترە وەك لە نێرینە بەڕێژەی سێ هێندە, خۆکوشتنی تەواوەتی لە نێرینەدا زیاترە وەك لە مێینە بەڕێژەی چوار هێندە.

٢- تەمەن : لەهەموتەمەنێکدا ڕوودەدات, هەرزەکاری و سەرەتای لاوێتی

ترسناكترين قۆناغن، هەروەها لەدواى تەمەنى(٦٥ساڵى) ئەگەرى خۆكوشتن زۆر زياد دەكات بەتايبەتى لەو پيرانەى كەبەتەنيا دەژين ونەخۆشى درێژخايەنيان هەيەو لەڕابردووى خۆيان ڕازى نين و ئوميديان بە ئاينده نەماوە. هيچ تەمەنێك لەديارده‌ى خۆكوشتن بەدەرنييە بۆ نمونە لەساڵى (١٩٨٥)لەوولاتە يەكگرتوەكانى ئەمەريكا (٢٧٨منداڵ) لەنێوان تەمەنى (٥ - ١٤ساڵى)خۆيان كوشتوە.

٣- ئايين : گومانى تێدا نييە سەرجەم ئايينەكان پەيامى ژيانيان پێيەو دژى خۆكوشتنن بەپێى ئايينى هندۆسييەكان ئەوەى دەمرێ تەنها لاشەيە، گيان نامرێ.

لەتەوراتدا باس لەوە دەكات كەخواوەند مرۆڤى ئازاد كردوە بۆهەڵبژاردن لەنێوان خواردنى بەرى درەختى ئەمرى و بەرى درەختى زانيارى بۆ زانينى چاكە وخراپە لەگەڵيدا مردن و بەرپرسيارێتى مرۆڤيش زانيارى هەڵبژارد.

لەمەسيحيەتدا باس لەوە دەكات كە هەڵبژاردنى ئەم درەختە هەرەمەكى نەبووە، بەڵكو زەرورييەتێكى مەوزوعيە چونكە مرۆڤ پێويستى بەئازاديەو ئازاديش ئەگەرى گوناه كردن دروست دەكات وگوناه كردنيش بنەمايە بۆ مردن بۆيە دەبێ مرۆڤ كار بكات بۆلەناو بردنى گوناهەكانى لەرێى لەناوبردنى مردنەوە.

لەئيسلامدا باس لەحەتميەتى مردن دەكات و هەموو نەفسێ دەبێ بمرێ هەموو مردنێ بەفرمانى خواوەندە و خۆكوشتنيش گوناهێكى گەورەيە .لە قورئاندا لە سورەتى (النساءئايەتى ژمارە ٢٩) ولاتقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيما) واتە خۆتان مەكوژن خوا بە بەزەيە بەرامبەرتان.

بەپێى ئەو سەرژمێريانەى كە دوركايم تۆمارى كردوون رێژەى خۆكوشتن لە كاسۆليك دا كەمترە وەك لە پرۆتستانت بۆنمونە : رێژەى خۆكوشتن لە ئيتاليادا (١,٧كەس) , لەئێرلەندا (٢,٣كەس) لەئيسپانيا (٥,٩كەس) بۆ هەر(١٠٠,٠٠٠كەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبى كاسۆليك بالا دەستە و لە سويد رێژەى خۆكوشتن (١٧,٨كەس) , لە فەرەنسا (١٥,٨كەس) لە دانيمارك (٢٣,٣كەس)ە بۆهەر (١٠٠,٠٠٠كەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبى پرۆتستانت بالا دەستە هۆى ئەمەش دەگەرێنێتەوە بۆ ئەوەى مەزهەبى پرۆتستانت ئارادەيەكى زياتر رێگە بە ئازادى

تـــاك و فكـــر دەدات. هەنـــدێکی تـــر هۆکارەکـــەی دەگەڕێنێتـــەوە بـــۆ بـــوونی حاڵـــەتی دانپێـــدانانی گونـــاه کـــردن لای کاسـۆلیك کـــەوا لـــەتاك دەکـــات ئارادەیـــەکی کـــەمتر هەســـت بـــە گونـــاه بکـــات . ئـــەوەش تێبـــینی دەکـــرێ لـــەنێوان بروادارانـــدا کـــەمترە وەك لـــە بـــێ بروایان.

١- بـــاری خێزانـــی : لـــەتاکی ڕەبەنـــدا زیـــاترە وەك لـــە خـــاوەن خێـــزان بـــەدوو هێنـــدە و لەژن و پیاوی تەڵاق دراودا زیاترە وەك لە ڕەبەن.

٢- وەرزی ســـاڵ : زۆربـــەی حالاتـــەکانی خۆکوشـــتن لـــەوەرزی بـــەهاردا ڕوودەدەن, لەلایـــەکی تـــرەوە نـــەبوونی تیـــشکی خۆردەبێتـــە هـــۆی خـــەمۆکی و ئەگـــەری زیـــاتری خۆکوشـــتن بۆیـــە لەناوچـــە تاریکـــەکان کـــە زســـتانیان درێـــژە وەکـــو وولاتـــانی سکەندەنافیاو بەشێك لە ئەلاسکا ڕێژەی خۆکوشتن زیاترە .

٣- کۆمەڵایـــەتی و ئـــابووری: لەهەنـــدێ کۆمەڵگـــەدا(وەکـــو یا پـــان) خۆکوشـــتن بـــەجۆرێك لـــە ئازایـــەتی دادەنرێـــت بـــۆ چارەســـەرکردنی هەنـــدێ کێـــشە، لـــەکاتی هەڵکـــشان و داکـــشانی ئابووریـــدا ڕێـــژەی خۆکوشـــتن زۆرتـــر دەبـــێو ئـــەوەی جێـــی ســـەر ســـورمانە ســـەرمایە ی زۆر و خـــۆش گـــوزەرانی بـــالا کاریگـــەری پێـــچەوانەی هەیـــە وەکـــو هـــەژاری و کـــەم دەرامـــەتی لـــێ دێـــت، بـــە پێی هەنـــدێ توێژینـــەوە ڕێـــژەی بـــەرز بونـــەوەی خۆکوشـــتن لـــە ســـوید دەگەڕێننـــەوە بۆگـــەلێ هۆکـــار یـــەکێ لەوانـــە خـــۆش گـــوزەرانی و ڕەفاهییەتـــە کـــە بەهۆیـــەوە تـــاك هەســـت بەبـــەتاڵی دەکـــات و بێزاردەبـــێ لـــەژیانێکی ڕێکوپێـــك و شـــادمان (خۆکوشـــتنی بێـــزاری) . دورکـــایم دەڵـــێ: هـــەر کـــاتێ یاســـاکانی وولات نـــاوەکی بـــوون و هـــاووڵاتی نەیـــدەزانی لەئاینـــدەدا چـــی ڕوودەدات دەدات ئەگەری زیان گەیاندن بەخۆ زۆر دەبێ.

٤- بـــاری سیاســـی : ســـستەمی وولات گـــەر دکتاتۆریانـــە بـــێ و ســـتەم لـــەهاووڵاتیان بکـــات وا لەتاکـــەکان بکـــات توشـــی بـــێ ئومێـــدی بـــبن وناســـۆی ئاینـــدەیان لاروون نـــەبێت و نیـــشتمان بـــە بەندیخانەیـــەکی گـــەورە ببیـــنن و ڕێـــی رادەربـــڕینی ئازادیـــان نـــەداتێ بێگومـــان گـــروپ و کۆمـــەڵی جیـــا جیـــا پەیـــدا دەبـــن تاکـــەکان بـــەئاقارێکی تـــردا دەبـــەن و چـــەمکی مـــردن و خۆکوشـــتنی لا ئاســـان دەکـــەن لـــە ژێـــر کۆمـــەڵێ نـــاوی ڕازاوەدا پـــە یمانی گـــەورە وچـــەوریان دەدەنـــێ وبەرامبـــەر دۆزەخـــی مـــیری بەهەشـــتیان بۆ ساز دەدەن چ لەم دنیا یان لەودنیا !!

٥- جـــۆری پیـــشە : هـــەموو جـــۆرە پیـــشەیەك برێـــك ترســـناکی هەیـــە و بـــێ کـــاری لـــە هـــەمووی خـــرا پترە وتێبـــینی کـــراوە ڕێـــژەی خۆکوشـــتن لـــەنێوان خـــاوەن پیـــشە

بەرزەکانـــــدا کەبەرپرســـــیارێتیان گـــــەورەترە و تایبە تمەنــــدی کارەکـــــەیان وادەخـــوازێ شـــێوازێکی تایبـــەتیان هـــەبێ لەژیانـــدا ئەگـــەری خۆکوشـــتنیان زیـــاترە لـــە خـــەڵکانی تـــر بـــۆ نمونـــە لـــە پزیـــشکانی ڤێتێرنـــەری و ددانـــدا زیـــاترە وەك لە پیشەکانی تر پاشان دەرمانسازو....

٦- نەخۆشـــییە دەروونییـــەکان : گومـــانی تێـــدا نییـــە کـــە پەیوەندییـــەکی ئاشـــکرا هەیـــە لەنێوان نەخۆشییە دەروونییەکان و خۆکوشتندا :

- خـــەمۆکی : لـــە (٣٠٪ -٧٠٪)خۆکوشـــتنەکان پەیوەنـــدی هەیـــە بـــە خەمۆکییـــەوەو ســـەرەتای چـــاکبوونەوە بـــە قۆنـــاغێکی ترســـناك دادەنرێـــت بۆیـــە دەبـــێ زۆر ووریـــا بین لەکاتی چارەسەردا زانیاری تەواو بە کەس و کاری نەخۆشەکە بڵێین.
- ســـکیتزۆفرینیا : لـــەماوەی (١٠ســـاڵی) یەکـــەمی نەخۆشـــییەکەدا نزیکـــەی (١٠٪)یـــان هەوڵی خۆکوشتن دەدات و لە نێوان ئەمانیشدا (٧٥٪) ڕەبەنن.
- دڵەڕاوکێ : بەنزیکەی (٢٠٪)ی هەوڵە سەرنەکەوتووەکانی خۆکوشتن دادەنرێت.
- ئـــەو کەســـانەی خـــاوەن کەســـایەتییەکی دژە کۆمـــەڵن (٥٪) یـــان هـــەوڵی خۆکوشـــتن دەدەن.
- ئەوانـــەی لەســـەر مـــەی خواردنـــەوە ڕاهـــاتوون (١٥٪) هـــەوڵی خۆکوشـــتن دەدەن. لە(٨٠٪)ئەمانەش نێرینەن.

ســـالآنە لەوولاتـــە یـــەکگرتووەکانی ئەمـــەریکا نزیکـــەی (٢٠٠,٠٠٠کـــەس) دەمـــرن بەهۆی خۆکوشتنەوە واتە هەر(٢٠خولەك) یەکێك خۆی دەکوژێ.

هۆی خۆکوشتن:

١- هۆکاری کۆمەلآیەتی: بە پێی دورکایم ئەوکەسانە دەکات بە سێ کۆمەڵەوە

- خۆکوشـــتنی خۆویـــستن (ئـــەنانی) : ئـــەو کەســـانەن کە پەیوەنـــدیان بـــە کۆمەڵـــەوە لاوازە و ســـەر بـــەهیچ کۆمـــەڵێك نـــین بۆیـــە ڕێـــژەی خۆکوشـــتن لـــەنێوان کەســـانی ڕەبەنـــدا زیـــاترە وەك لـــە خێزانـــدار و لـــە لادێ دا کـــەمترە وەك لـــە شـــار، خێزانی خاوەن منداڵ پارێزراوترە وەك لە خێزانی بێ منداڵ.
- خۆکوشـــتنی خـــۆ بـــەختکردن : ئـــەو کەســـانەن کـــە پەیوەنـــدیان بـــە کۆمەڵـــەوە زۆر توندەو ئامـــادەن لـــە پێنـــاوی خەڵکیـــدا یـــان لـــە پێناوی ســـەرکەوتنی بۆچـــوونەکانیان خۆیـــان بـــەخت بکـــەن وەکـــو جـــەنگاوەرەکانی یا پـــان کاتێـــك دژی ئەمـــەریکا دەجـــەنگان و لەمێـــژووی تازەشـــدا گروپـــی (حمـــاس و جیهـــاد) ســـەر بەهـــەمان کۆمەڵن.

• خۆکوشتنی گێره شوێنی: ئەو کەسانەن کە پەیوەندیان جێگیر نییە ونـاتوانن لە کاتی گۆڕانکارییەکاندا خۆیان بگونجێنن خێرا ووره بەردەدەن و دەشێ خۆیان بکوژن.

لەکۆمەڵگەی کوردیدا بەهۆی ئەو نائومێدییەی توشی تاك دەبێ بەتایبەتی مێینە لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیانییدا زۆرجارلەلایەن کەس و کارەوە بەزۆر بەشوو دەدرێت یان دەدرێت بەیکێ کە خۆشی ناوێ یان لەتەمەندا بەباوك یا باپیری کچە دەشێ وا لە مێینە دەکات پەنا بباتە بەر خۆکوشتن بەهەر ڕێگەیەك بێت ،ئەمە لەلایەکەوە بەکارەساتێکی گەورە دەژمێری بۆتاك و خێزان و کۆمەڵگە بەلام لەلایەکی ترەوە عەشقی ئافرەتی کورد بۆ ژیان و دڵسوزی بۆخۆشەویستەکەی نیشان دەدات.بێگومان ئەمە هاندانێك نییە بۆ خۆکوشتن بەڵکو خوێندنەوەیەکی ترە بۆ خۆکوژی.

٢- هۆکاری دەروونی : بە پێی فرۆید لەناخی تاکدا دوو غەریزە هەیە یەکەمیان غەریزەی بونیاد نانە پێی دەڵێن (ئیرۆس) دووەمیان غەریزەی لەناو بردنەو پێی دەڵێن (ساناتۆس) هەر کاتێ دووەمیان زاڵ بێت بەسەر ڕەفتاری تاکدا ئەو کەسە ڕەفتاری گێره شوێنانەی دەبێ و لە هەندێ حاڵەتدا تاك لەبری ئەوەی توندوتیژییەکەی ئاڕاستەی دەرەوە بکات ئاڕاستەی ناخی خۆی دەکات و ژیان بەخۆی دەگەیەنێت. ئەوەی ئاماژەی ووتنە فرۆید لەژیانی خۆییدا تەنها یەك حاڵەتی خۆکوشتنی وەسف کردوە.

٣- هۆکاری بایۆلۆجی:

• کەمی ئاستی پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەمینۆ ئەسید لە کۆی (١٦)لێکۆڵینەوە (١١) یان ئاماژە بەوە دەکەن کە پەیوەندییەکی ڕاستەوانە هەیە لەنێوان کەمی ئاستی ئەم مادەیەو ڕەفتاری خۆکوژیدا.

• بۆماوە : خۆکوشتن لەنێوان هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە هەندێکی تر,هەروەها لەدووانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لە دووانەی دووهێلکە بەڕێژەی شەش هێندە.

پەیوەندی نێوان جگەرەکێشان وخۆکوشتن چییە؟

بە پێی توێژینەوەیەك لە گۆڤاری ئەمەریکی بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان لە (

نیسانی ۲۰۰۳)دا لاپەرە (۷۷۳-۷۷۹) دا بڵاوکراوەتەوە, لەسەر (۳٤۷نەخۆش)کراوە, (۱۷٥) یان نەخۆشی خەمۆکیان هەبووە, (۱۲۷) یان نەخۆشی سکیتزۆفرینیا, (٤٥) نەخۆشی تر.

تێبینی کراوە کەسانی جگەرە کێش زیاتر بیری خۆکوژی وهەوڵی خۆکوشتنیان هەیە وەك لە کەسانی جگەرە نەکێش هەروەها رێژەی توندوتیژی لەنێوان جگەرە کێشاندا زیاترە.

رێگاکانی خۆکوشتن :

لەنێردا ....

خنکاندن ....٪۳۸

ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان..............................٪۲٥

خۆفرەدان(هەڵدان) لەشوێنی بەرزەوە............................٪۱۳

ژەهراوی بوون بەمادەی یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن..........................٪۹

لەمێینەدا.........

ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان..................................٪٤۲

خۆخنکاندن..٪۲۲

خۆفرەدان لەشوێنی بەرزەوە.....................................٪۱۳

خۆفرەدانە ناو ئاو..٪۸

وەك دەبینین ئەو رێگایانەی کە توندترە لەلایەن نێرینەوە زیاتر بەکار دێت .بەڵام لە کۆمەڵگەی خۆماندا مێینە زیاتر پەنادەباتە بەرخۆسوتاندن کە هۆی سەرەکی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئاسانی دەست کەوتنی نەوت زۆر جار هۆیەکەشی دەگەرێتەوە بۆ بوونی کێشەی کۆمەڵایەتی. ئەوەشمان بیر نەچێ کە خۆسوتاندن مەرج نییە زۆرینەی حاڵەتەکان بێت چونکە بەکارهێنانی دەرمانیش رێژەیەکی بەرچاو پێك دێنێ بەڵام لەبەرئەوەی خۆسوتاندن ماکەکانی دەمێنێتەوەو زیاتر هاوولاتیان ئاگاداری دەبن و دەزگاکانی راگەیاندن زیاتر لەسەری دەدوێن وادێتە بەرچاو لە هەموورێگەکانی تر زیاتر بێت یان هەندێ جار تاکە رێگە بێت.!

ئايا نەخۆش مافی خۆکوشتنی هەیە ؟

ڕەنگـە ئـەم پرسـیارە تـا ڕادەیـەك سـەیر بـێ گـەر لـەبری ئـەوە بلـێین ئایـا هـیچ کەسـێ مافی خۆکوشتنی هەیە؟

زانایـان لـەوەڵامی ئـەم پرسـیارەدا (١٠٠٪) کـۆك نـین چـونکە هەنـدێ بـاس لـە مـافی تـاك دەکـات و دەڵـێ کاتێـك خۆکوشـتن زیـانی بـۆ بەرامبـەر نـەبێ بـۆ ڕێگـری بکـەین و بەرهەڵستی کردن بەجۆرێك لەدەست درێژی دادەنێ بۆسەرمافی تاك !؟

هـەموو ئایینـەکان خۆکوشـتن بەحـەرام دادەنـێن هەڕەشـە لـەخۆکوژ دەکـەن بـەدۆزەخ بـەڵام گـەر مردنەکـەی لـە پێناوی پاراسـتنی گیـانی هاوەڵـەکانی بـێ و مردنـی تـاك ڕزگارکـەری ژیـانی کۆمـەڵ بـێ کـارێکی پـیرۆزە و دەسـت خۆشـکەری لێـدەکرێ مـژدەی بەهەشتی دەدرێتێ .

سـەبارەت بـەوەی لەگـەڵ خۆیـدا کەسـانی تـر بکـوژێ بەتایبـەتی دوژمنـان قـسەی لەسـەرە و هەنـدێکیان بـە کـارێکی (استـشهادی) نـاو دەبـەن مـژدەی حـۆری و بەهەشـتی دەدەنێ!

تەنانـەت گـەر کـارە خۆکوژییەکـەی ببێتـە هـۆی مردنـی کەسـانی بـێ تـاوان و لـەو بـە بڕواتریـشی تێـدابێت هـەرکارێکی پـیرۆزەو خۆکـوژ بەهەشـتیەو بـڕی دەسـکەوتی لـە بـاخی بەهەشـت وحۆریـان کـەم ناکـات !؟ کافرەکـان بـۆ دۆزەخ و بڕوادارەکـانیش بـۆ بەهەشت؟!

کەواتـە مـردن هەمیـشە کـارێکی سـلبی نییـە وەکـو خزمـەتی مرۆڤایـەتی بکـات لـە ڕەوانەکردنی خەڵکی بۆ بەهەشت و جەهەنەم ؟!

هەنـدێکی تریـان ئـەم جـۆرە خۆکوژییـە بـەحرام دەزانـن و بـە کـارێکی دوور لـە دیـن ناوی دەبەن ؟

هەنـدێکی تـر بـە پێی کـات و شـوێن ڕاسـتی و ناڕاسـتی کارەکـە دەخـەملێنێ دەڵـێ کارەکـە گونجـاوە لـە شـوێنێکداو نـەگونجاوە لـە شـوێنێکی تـر گـەر دوژمـن هـەمان دوژمنیش بێ؟!؟!

لێـرەدا نـاکرێ بـاس لـەوەڵامی ئـەو نەگەرانـەی سـەرەوە بکـەین چـونکە دەکەوینـە کێشمەکێـشی ئـایینی کەئـەوە باسـەکەی مـن نییـە .بـەڵام بـاس لـە نەگـەری یەکـەم

دەكەین كەتاك ئازادە لە خۆكوشتن گەر مردنی ئەو زیانی بۆكەس نەبێ .

لێرەدا دەپرسین:

ئایا هیچ كەسێك هەیە مردنی ئەو زیانی بۆكەس نەبێ؟

كەس هەیە خێزان , هاورێ , هاونیشتمانی نەبێ ؟

كەس هەیە مردنی ئەو كار لەكەس نەكات؟

كەس هەیە هیچ سودێكی بۆمرۆڤ وئاژەڵ ودرەخت و بێگیانەكان نەبێ؟!

باسكال دەڵێ :خۆكوشتن نیشانەی ئازایەتییە بەڵام تاقیكردنەوەیەكی كەم چونكە ژیان كارێكی گران ترە.

ناپلیون بوناپرت دەڵێ : خۆكوشتن ناگونجێ لەگەڵ ئەو پلەو پایەی كە من لەشانۆی ژیاندا هەمە من مرۆڤێكم فرمانم پێ دراوە بژیم.

ئەومان بیر نەچێ كە خۆكوشتن زۆر جار هەڵویستێكی ترسنۆكانەیە بەرامبەر رووداوەكان . هەروەها بیرمان نەچێ دژی رەزامەندی خواوەندە گەر باوەڕمان بەخواهەبێ. بۆیە هیچ كەسێ نییە لەسەر زەویدا مافی خۆكوشتنی هەبێ چونكە ئێمە هەموومان ژیان دروست دەكەین مردنی هەریەكێ مردنێ بەشێكە لە ژیان.

چارەسەر :

بە پێی حاڵەتەكە دەگۆرێت هەرلەوەی هەندێ نەخۆش پێویستی بەخەواندن هەیە لە نەخۆشخانە چارەسەری گونجاوی بۆبكرێ هەندێكی تر دەتوانرێت تەنها لەرێی كلینیكەوە چارەسەری بۆبكرێت بە پێی ئەو پێنج ئاستەی كەباسمان كرد بۆ رەفتاری خۆكوژی بەشێوەیەكی گشتی دەتوانین رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بكەین

١- خەواندنی لەنەخۆشخانە .

٢- بەكارهێنانی دەرمان بۆ چارەسەر كردنی نەخۆشییەكەی گەر نەخۆش بوو دەبێت ئەوە بزانین كە پێویستە دەرمان بەبرێكی كەم بدەینە نەخۆش و ئاگاداری كەس و كاری نەخۆش بكەین خۆیان دەرمانەكەی بدەنێ و دەرمان لای نەخۆش دانەنرێت . هەروەها لە هەندێ حاڵەتدا وەكو سەرەتای چاك بوونەوە لە نەخۆشی خەمۆكی كاتێكی ترسناكە بۆ هەوڵی خۆكوشتن چونكە دەشێ ئەو پیلانەی نەخۆش داینا وە بۆ خۆكوشتن لەكاتی نەخۆشییەكەدا نەیتوانێ جێبەجێی بكات بە هۆی كەمی تواناوە پاشان لەو كاتەدا كە برێك هێزی بۆ

دەگەڕێتەوە هەڵدەستێت بەجێ بەجێ کردنی.

٣- چاودێری کردنی نەخۆش : گەر لەنەخۆشخانە بوو لەلایەن پزیشك و کارمەندانی تەندروستی و یاوەری نەخۆشەوە . پشکنینی نەخۆش و لێسەندنی هەرئامێرێك ترسناکی لەسەر گیانی نەخۆش پەیدا بکات وەکو چەقۆ و دەرنەفیز و دەرمان . هتد... گەرلەماڵەوەش بوو لەلایەن کەس وکاری نەخۆشەوە ، بەجێ نەهێشتنی نەخۆش بەتەنیا لەژوورێکدا و دوور خستنەوەی هەر شتێك ئەگەری بەکارهێنانی هەبێ لەلایەن نەخۆشەوە بۆخۆکوشتن وەکوچەقۆ یا هەرئامێرێکی تیژی ترو گوریس و نەوت وسەرچاوەی ئاگرو دەرمان و ....

٤- ڕۆڵی گرنگی توێژەرەوەی کۆمەڵایەتی لە کاتی چارەسەردا گەر بەهۆی کێشەی کۆمەڵایەتییەوە هەوڵی خۆکوشتن بدات . لەکۆمەڵگەی خۆماندا ئەمە ڕێژەیەکی بەرچاوی حاڵەتەکان پێك دێنێ.

٥- ڕۆڵی گرنگی چارەسازی دەروونی لەکاتی چارەسەردا.بەتایبەتی گەر هۆکاری خۆکوشتنەکە بگەڕێتەوە بۆ بوونی ئەو نەخۆشیانەی کە دەتوانرێت لەڕێی چارەسازی دەروونییەوە سودی پێ بگەیەنرێت.

٦- بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆچارەسەر کردنی هەندێ حاڵەتی تایبەت لەبەکارهێنانی دەرمان باشترو ئەنجامی خێراتری دەبێت.

دوانزە خاڵی گرنگ زەنگی خۆکوشتن لێدەدات :

١- بوونی پلانێکی روون سەبارەت بە خۆکوشتن (بیر کردنەوە لێی یان گفتوگۆکردن) سەبارەت بەو بابەتە.

٢- هەستان بەو چالاکیانەی ئاماژە بەخشن بۆخۆکوژی وەکو ماڵئاوایی کردن و نوسینی وەسیەت نامە و داواکردن لە هاوڕێیەکی یان یەکێك لە ئەندامانی ماڵەوە بۆشتن.

٣- بوونی دیاردەی خۆکوژی لەو خێزانەدا یان هاوڕێیەکی بەم نزیکانە خۆی کوشتبێ.

٤- بوونی کەرەسەی خۆکوشتن لەماڵدا وەکو دەمانچە و بڕێکی زۆر دەرمان .

٥- ئالودەبێت لەسەربەکارهێنانی دەرمان و مادەبێهۆشکەرەکان.

٦- لەدەست دانی کەس و کار بەتایبەتی کەس وکاری پلە یەك , لەدەست دانی

سەرەت و سامان و کارو پیشە.....

٧- نەخۆش بەتەنیا بژی یان گۆشە گیر بێت .

٨- خەمۆکی کە هاوەڵ بێت لەگەڵ بێ ئومێدی باوەڕنەبوون بەچاك بوونەوە.

٩- بونی هەڵوەسەی بیستن فرمانی خراپ بەنەخۆش بڵێت.

١٠- تازە لە نەخۆشخانەی دەروونی چارەسەری بۆکرابێت و نێردرابێتە ماڵەوە.

١١- دڵەراوکێ بە هەموو جۆرەکانییەوە ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکات.

١٢- هەست کردنی پزیشك بەحاڵەتی نەخۆش سەرەڕای ئەوەی نەخۆش دەیلێ یان دەیکات گەرنەو هەستەت بۆ دروست بوو نەخۆش بەنیازی خۆکوشتنە دەبێ کاری پێویستی بۆبکەیت و لەگەڵ کەسوکاری نەخۆشدا گفت وگۆبکەیت .

پەیامەکانی مرۆڤ کە ئاماژەن بە خۆکوشتن:

١- پەیامی ڕاستەوخۆی زارەکی: بەشێوەی ڕاستەوخۆ بە چواردەور دەڵێ ﴿خۆم دەکوژم – فلان شتم بۆ نەکەن خۆم دەکوژم – لەداخی تۆ خۆم دەکوژم﴾.

٢- پەیامی ناڕاستەوخۆی زارەکی: ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکوشتن چەند ووتەیەك دەردەبڕێت کە ئاماژەن بە بێزاری و نائومێدی وەکو ﴿ کەی ئەمە ژیانە، مردن خۆشترە لە ژیان، ئەگەر جارێکی تر یەکمان ببینییەوە﴾.

٣- پەیامی ڕاستەوخۆی نازارەکی: بەشێوازی کرداری ئاماژە دەدات بە چواردەوری کە بە نیازی خۆکوشتنە وەکو پەیداکردنی چەك، کۆکردنەوەی حەب، کڕین و پەیداکردنی مادەی ژەهراوی، ئامادەکردنی نەوت یا بەنزین ......﴾.

٤- پەیامی ناڕاستەوخۆی نازارەکی: ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکەوشتن هەڵدەستێت بەرێکخستنی شتە تایبەتیەکانی خۆی وەکو شتی ناوماڵ، قەرزدانەوە یان بەخشینی شتەکانی خۆی. پێشتر کەسێکی گۆشەگیربووە بەڵام لەو ماوەیەدا سەردانی زوربەی خزم و کەسوکار و هاورێکانی دەکات، وەکو خواحافیزی کردنێك لێیان.

بەشی حەڤدەیەم:
نهێنی پارێزی
مافەکانی نەخۆش

نهێنی پارێزی

Confidentiality

نهێنی پارێزی یەکێکە لە ئەرکە گرنگ و پیرۆزەکانی پزیشك لە هەمان کاتدا یەکێکە لە مافە بنەرەتیەکانی نەخۆش ، بۆیە پێویستە لەسەر پزیشك بەم ئەرکەی هەڵسێ لە لایەك وەکو رێزگرتنێك لە مافی نەخۆش ،لە لایەکی ئەو سودانەی لەو نهێنی پاراستنە دەکەونەوە هەروەها بەبێ پاراستنی نهێنی نەخۆش ئامادەنیە کێشەو خواستەکانی خۆی بۆ پزیشك باس بکات دیارە ئەمەش کاردەکاتە سەر توانای دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە.

لێرە واباشە بە شێوەی پرسیار و وەڵام باس لەم بابەتە بکەین:

پ/ لە چ بارێکدا نهێنیەکان ئاشکرا دەکرێ؟

- تاك خۆی رێگە بدات بە پزیشك بۆ باسکردنی حاڵەتەکەی.
- دادگا داوای زانیاری بکات چ دادگای شارستانی بێت یان دادگای سەربازی.
- بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە کۆمەڵگە لە سەرو بەرژەوەندی تاکەوەیە.

پ/ رێپێدانی تاك چۆن دەبێت واتە مەبەست لەو رێپێدانە چیە؟

- بەشێوەیەکی رەسمی (فەرمی) بێت.
- بواری هەڵبژاردنی هەبێت واتە مەبەستێك هەبێت لەوەی داوای دەکات.

ئەم رەزامەندیەش بە دوو جۆرە:

١- ئاشکرا: واتە بە نوسین لە کاتی نەشتەرگەری یان بێهۆشکاری.

٢- واتایی: بە هەڵسوکەوتی تاکدا دەردەکەوێت وەکو هەڵکردنی قۆڵی کراس کاتێ داوا لەنەخۆش دەکەیت فشاری خوێنی بۆ بپێویت. خۆ ئامادەکردنی کاتی دەرزی لێدان.

پ/ مافی خێزان لە زانینی حاڵەتەکە و مافی کەسوکاری تر؟

بێگومان تاك لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئەندامێکە لە خێزان و زانینی حاڵەتەکەی لەلایەن خێزانەوە وا دەکات زیاتر هاوکاری بکەن لە پرۆسەی چارەسەردا و باشترکردنی ئایندەی تاك بەڵام ئەمە بیانویەك نیە بۆ پێشێل کردنی نهێنی

پـــارێزی گـــەر تـــاك خـــۆی ڕازی نـــەبێت خێـــزان مـــافی ئـــەوەی نیـــە بـــەزۆر زانیـــاری وەرگرێـــت.مەگـــەر لـــە حاڵەتێكـــدا ژیـــانی یـــەكێك یـــان زیـــاتر لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان لـــە مەترسیدا بێت.

پ/ ئایا پاش مردنی تاك ئەركی نهێنی پارێزی كۆتایی دێت؟

بێگومـــان نـــەخێر بەتایبـــەتی گـــەر ئـــەو زانیاریانـــە زیـــان بـــە نـــاو شـــۆرەتی ئـــەو كەســـە بگەیەنێت، پزیـــشك دەبێـــت بارەكـــە هەڵـــسەنگێنێ ئایـــا ئاشـــكرا كردنـــی ئـــەو زانیاریانـــە هیچ سودێك بەو خێزانە یان ئەو بنەماڵەیە دەگەیەنێت.

پ/ ئایا هەمیشە دادگا مافی ئەوەی هەیە داوای زانیاری لە پزیشك بكات؟

گـــەر نەخۆشـــەكە هـــەر گرفتێكـــی یاســـایی هـــەبێت كـــە لـــە ڕێـــی دادگـــاوە یـــەكالایی بكرێتـــەوە مـــافی ئـــەوەی هەیـــە داوای زانیـــاری لـــە پزیـــشك بكـــات بـــەڵام لـــە هـــەمان كاتـــدا پزیـــشك مـــافی ئـــەوەی هەیـــە ئـــەو زانیاریانـــەی زۆر تایبـــەتن تـــەنها لـــە دانیـــشتنی داخراوی دادگادا باسیان لێوە بكات.

پ/ ئـــەو حاڵەتانـــە چـــین كـــە پزیـــشك بـــە بـــێ ڕەزامەنـــدی نـــەخۆش دەتوانێـــت نهێنـــی بدركێنێت؟

- كـــاتێ تـــاكی ســـێهەم لـــە مەترســـیدا بێـــت وەكـــو ئـــەوەی نەخۆشـــێك دەڵـــێ بـــە نیـــازم خێزانەكـــەم یـــان فلانـــە كـــەس بكـــوژم جـــا بـــەهۆی نەخۆشـــیەوە بێـــت یـــان لـــە ژێـــر كاریگەری مادەهۆشبەرەكان بێت .
- كاتێك شاردنەوەی زانیاری بێتە ڕێگر لەبەردەم كارەكانی پۆلیسدا.
- كـــاتێ پزیـــشك لـــەو بـــاوەڕەدا بێـــت ئـــەو تاكـــە ناتوانێـــت كارەكـــەی ئـــە نجام بـــدات و مەترسی بۆ دەورەبەر دروست دەكات.
- كاتێ ئەو تاكە نەتوانێت ئۆتۆمۆبیل لیبخورێت و داوای مۆڵەت دەكات.
- كـــاتێ منـــداڵ دەســـتدرێژی دەكرێتـــە ســـەر لـــە لایـــەن كەســـێكی گـــەورەوە لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان یـــان كەســـانی تـــرەوە منـــداڵ نایـــەوێت كەســـوكاری بزانێـــت.بـــەڵام مەترســـی بـــۆ خۆیی و ئەندامانی تری خێزان هەیە.
- كاتێ باری نەخۆشیەكە وا پێویست دەكات كەسوكاری نەخۆش هاوكار بن.

پ/ ئـــەو خاڵانـــەی چـــین كـــەدەبێت پزیـــشك ڕەچـــاویان بكـــات لـــە كاتێكـــدا بـــە نیـــازە

نهێنی نەخۆشێك بدركێنێت چین؟

- مەترسی دركاند و نەدركاندن.
- سودەكانی دركاندی ئەو نهێنیە.
- هەستەوەری ئەو زانیاریانەی داوادەكرێن.
- ئەو بازنەیەی زانیاریەكان تێیدا بڵاودەبێتەوە.
- وا پێویست دەكات بارەكە بەشێوەی شوبهاندن لەگەڵ چەند پزیشكێكی تردا باس بكات تاكو بۆچوونی زیاتر لەكەسێك وەرگرێت.

پ/ وێنەگرتن بە كامێرا ، ڤیدیۆ بۆ مەبەستی فێركردن تا چەند شتێكی دروستە یان رێگە پێدراوە؟

هەمومان دەزانین فێربوون كارێكی گرنگەو ئەركی سەرشانی مامۆستاكانە خوێندكارەكانیان فێری زانست بكەن بەلام نابێت ئەم كارە ببێتە هۆی دەست درێژی كردنە سەر مافی نەخۆش و پێشێلكردنی مافەكانی نەخۆش. بۆیە دەبێت ئەم خالانە لەگەڵ نەخۆشدا باس بكرێت؛

- رەزامەندی نەخۆش بۆ وێنەگرتنەكە و مەبەست لەو كارە چیە.
- پێدانی زانیاری تەواو بە نەخۆش و كەس وكاری سەبارەت بەم كارە.
- دڵنیابوون لەوەی نەخۆش لە ژێر فشاردا ئەو رەزامەندیە ناداتە تۆ كە بەداخەوە زوربەی كات نەخۆش لە ترسا رەزامەندی دەنوێنێ وای بۆ دەچێت یان وا ئاماژەی دەدرێتێ گەر رەزامەند نەبێ لە هەندێ لە خزمەتگوزاریە تەندروستیەكان بێبەش دەبێت.
- هەركاتێ نەخۆش داوایكرد وێنەگرتن راگرە.
- نابێت بەشداری پێبكرێت لە هیچ چالاكیەك بەبێ رەزامەندی نەخۆش بەدەر لەو مەبەستەی لە سەرەتادا وێنەكەی بۆ گیراوە.
- دڵنیابە لەوەی ئەو شێوازی وێنەگرتنە كەرامەت و تایبەتمەندی ئەو تاكە لە كەدار ناكات.
- لە شوێنی تایبەتدا هەڵبگیرێت و دوور بێت لە دەستی كەسانی تر و رێگە نەدرێت بە كەسانێك كە ئەو رەزامەندیە نایان گرێتەوە تەماشای ئەو

مافەکانی نەخۆش

Patient rights

١- مافی خۆتە لە شوێنێکی تایبەت و بەرێزەوە ببینرێت.

٢- مافی خۆتە هەموو ڕاستیەکان سەبارەت بە ڕێگەکانی چارەسەر بزانیت سوود و ماکەکانی هەر یەکەیان.

٣- مافی خۆتە هەموو پرسیای بکەی لەمەر ئێستا و ئایندەی حاڵەتەکەت .

٤- مافەی خۆتە ناوی سەرجەم ئەو ستافە بزانیت کە چارەسەرت بۆ دەکەن لە نەخۆشخانە.

٥- مافی خۆتە رەزامەند بیت لەسەر چارەسەرکردن وەك چۆن مافی خۆتە چارەسەر رەتبکەیتەوە .

٦- مافی خۆتە بە تەنیا لەگەڵ پزیشکەکەتدا قسە بکەیت و داوا بکەی نەخۆشەکانی تر بچنە دەرێ یان کەسوکارت بچنە دەرێ هەر پزیشکێ ئەو داواکاریەکەت جێبەجێ نەکات ئەوە دەستدرێژی کردۆتە سەر مافەکانت بۆت هەیە هەڵوێستی شیاو وەرگریت.

٧- مافی خۆتە داوای راپۆرتی پزیشکی بکەیت لەمەر نەخۆشیەکەت یان گەر راپۆرتیان بۆ نوسیت بزانیت چی نوسراوە.بەهەر زمانێك بێت.

٨- مافی خۆتە ڕازی بیت یان نا لە بەشداری کردن لە توێژینەوە.

٩- مافی خۆتە کە ڕێگە نەدەیت خوێندکار بتبینێت چونکە نەخۆشخانەکانی ئێمە تایبەتن بە وەزارەتی تەندروستی نەك وەزارەتی خوێندنی باڵا .

١٠- مافی خۆتە کە خۆت یان کەسوکارت یان یاوەرت کە هەڵەیەکتان بینی ئاگاداری پزیشك بکەینەوە.

١١- پزیشك دادوەر نیە مافی نیە سزای تۆ بدات لەسەر ڕەفتارەکانت کاتێك هەڵەیەکت کردبێ بۆی نیە سەرزەنشتت بکات بەلام بۆی هەیە پرسیار بکات.

١٢- ئەو پرسیارانەی کە زۆر تایبەتن مافی خۆتە وەلام نەدەیتەوە و کار ناکاتە سەر چاسەرکردنت. پزیشك بۆی نیە بەزۆر زانیاریت لێوەرگرێت یان پێت بلێ گەر پێم نەلێی فلانە شتت بۆ ناکەم یان فلانە پشکنینت بۆ ئەنجان نادەم.

١٣- مافی خۆتە کاتی پێویستت هەبێت بۆ باسکردنی کێشەکەت (٧٠٪ پزیشکان لەماوەی کەمتر لە ١٨ چرکەدا قسە بە نەخۆش دەبرن) ئەمە گەر ڕێگەی بدەن قسە بکات.

١٤- مافی خۆتە بروانیتە فایلەکەت و بزانیت جی تیا نوسراوە گەر بە زمانێك بوو کە نەتئەزانی مافی

خۆته داوابكەی بۆت وەربگێرێته سەرئەو زمانەی كە تێی دەگەیت بە وەرگێرانی زارەكی نەك نوسین.

١٥- مافە خۆته داوای پاراستنی نهێنیەكانت بكەیت لە زانیاری و جۆری نەخۆشی بەبێ رەزامەنی تۆ نابێت بەكەس بوترێت.

١٦- مافی خۆته رێگە نەدەیت بە وێنەگرتنت لە لایەن پزیشك ، كارمەندی تەندروستی ، خوێندكار بۆ هەر مەبەستێك بێت.

١٧- زانینی جۆر و مەبەستی پشكنینەكان .

بەرپرسیارێتیەكانی نەخۆش :

١- ووتنی راستیەكان سەبارەت بە نەخۆشیەكە.لە ئێستاو رابردوودا.

٢- ناوی ئەو دەرمانانەی وەریدەگریت.

٣- پەیرەوی كردنی رێنماییەكان.

٤- ئاگاداركردنەوەی پزیشك لەكاتی وەرگرتنەوەی ئەنجامی پشكنینەكان.

٥- ئاگاداركردنەوەی پزیشك و كارمەند لەكاتی تێنەگەشتن لە چۆنێتی بەكارهێنانی چارەسەر.

٦- هەلگرتنی بەرپرسیارێتی گەر رازی نەبووی بە چارەسەركردن یان نەشتەرگەری.

٧- رێزگرتنی مافی نەخۆشەكانی تر لە دەنگە دەنگ و ژمارەی سەردانەكان و ژمارەی ئەوانەی سەردانت دەكەن.

٨- رێزگرتنی یاساكانی نەخۆشخانە وەكو جگەرە نەكێشان و بەكارنەهێنانی مۆبایل لەو شوێنانەی كە قەدەغەیە.

٩- تایبەتمەندی كەسانی تر راگرە بیرت بێ ئازادی تۆ كۆتای دێت كاتێ مافی تاكەكانی تر دەست پێ دەكات.

١٠- هەر گۆرانكاریەك لە حالەتەكەت روی دا ئاگاداری پزیشك یان كارمەندی تەندروستی بكەرەوە.

پێـــرســـت